

А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

249 РЕЦЕПТОВ БЕЗ ЖИРА



*Еда,
которая
легит*



- Без лишних жиров!
- Все необходимые витамины и микроэлементы
- Вкусно, полезно, сытно!



SHOUT
SHARE **IT**



Жирные продукты быстро насыщают, дают энергию, порой даже повышают настроение. Как следствие, появляется зависимость от продуктов, содержащих большое количество жира. В результате жир начинает накапливаться не только под кожей, но и заменяет собой ткани важнейших органов, создавая серьезные проблемы со здоровьем...

Блюдо без жира совсем необязательно должно быть невкусным! В этой книге представлены рецепты не только полезных, но и очень вкусных блюд, которые позволят составить оптимальное для здоровья меню.

Адресована широкой читательской аудитории.

- **А. А. Синельникова**
 -
 - Введение
 - Безжировая и низкожировая диеты
 - Кулинарные Рецепты
 - Салаты
 - Супы
 - Блюда из мяса
 - Блюда из рыбы и морепродуктов
 - Гарниры и закуски
 - Десерт и выпечка
 - Заключение

А. А. Синельникова

249 рецептов без жира

«Ты — то, что ты ешь» — название популярного британского телешоу (You are what you eat) — стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать... Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».



НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

В оформлении обложки использовано фото

© Depositphotos.com/doroshin, © Depositphotos.com/erierika, ©
Depositphotos.com/studioM, © Depositphotos.com/belchonock, ©
Depositphotos.com/Guzel

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Введение



Слово «жир» в последнее время для многих стало страшилкой. Разнообразные сайты, телевизионные передачи, статьи посвящены борьбе с «жиром», который у всех ассоциируется с расплывшейся фигурой и разнообразными заболеваниями внутренних органов.

И действительно, борьба с излишним жиром небезосновательна. Поколения, родившиеся после тяжелых мировых войн, воспитывались сердобольными бабушками и дедушками, помнящих о голоде и стремящихся как можно обильнее накормить своих внуков, чтобы они никогда не испытывали недостатка в пище. Стремление к вкусной еде дало развитие гастрономической индустрии, в которой преобладают высококалорийные продукты, а быстрый темп жизни, занятость способствовали появлению фаст-фудов, всевозможных жирных сладостей, которые были доступны по своей цене практически любому человеку, вне зависимости от его доходов.

Жирные продукты быстро насыщают, дают энергию, нередко благодаря им улучшается настроение, поэтому они являются очень популярными и используются как в практике перекуса, так и в ежедневном и праздничном рационах. Привычка к обильной пище порождает зависимость от продуктов, содержащих большое количество жира. Человек не может от них отказаться, превышает нормы потребления жировой составляющей, необходимой для нормальной работы организма. В результате жир начинает накапливаться не только под кожей, но и заменяет собой ткани важнейших органов, создавая серьезные проблемы со здоровьем.

Благодаря легкому доступу к информации медицинского характера, советам врачей и диетологов, многие люди осознали необходимость ограничения жиров в своем рационе. Стремление улучшить свою фигуру тоже способствовало развитию интереса к пище, содержащей минимальное количество жиров. Спрос

породил предложение, и на прилавках магазинов появились так называемые обезжиренные продукты. Можно ли совсем отказаться от жира? Полный и постоянный отказ от жиров в пище может привести к сбоям в работе организма, так как жиры — необходимая составляющая рациона, и от них зависит правильная работа всех систем организма. Однако время от времени полезно придерживаться диеты, подразумевающей употребление в пищу блюд, приготовленных с минимально возможным количеством жира (или вообще без него).

Блюдо без жира совсем необязательно должно быть невкусным. При правильном приготовлении нежирные продукты могут не только входить в ежедневное меню и перекусы, но и украсить праздничный стол. В этой книге мы предлагаем вам множество рецептов, которые позволят составить оптимальное меню и в период безжировой диеты.

Безжировая и низкожировая диеты



Обезжиренная диета практически исключает поступление жиров в пищу (как растительных, так и животных). Низкожировая диета предусматривает использование искусственно обезжиренных продуктов питания с содержанием 0,5–3 % жира в их составе. Диета считается низкожировой, если в рационе менее 20 % жиров или если человек получает менее 30 г жира ежедневно и в меню присутствуют в основном углеводы и белки.

Для того чтобы сориентироваться в том, какие продукты и блюда подходят для низкожировой и обезжиренной диеты, можно воспользоваться приведенной в Приложении таблицей содержания жиров.

Для полностью обезжиренной диеты выбирают продукты с жирностью 0 %.

Рассмотрим, какие продукты разрешены и какие исключаются при соблюдении диеты с низким содержанием жира. Из мясных продуктов предпочтительнее использовать грудку куриную или индюшину. Из рыбы — преимущество стоит отдавать треске, камбале, палтусу, сибасу. Из выпечки выбирают хлеб грубого помола. Можно: овощи, грибы, фрукты, соки овощные и фруктовые. Используются также обезжиренные молочные продукты, макаронные изделия, соевый, томатный соус, пищевой уксус, горчица, различные специи. Из сладостей можно мед, варенья и джемы, пастилу, зефир и мармелад. Исключают любой жирный продукт животного или растительного происхождения, субпродукты, колбасы, бекон, жирную рыбу (карп, угорь, лосось, сардины, зубатку и пр.), молочные продукты, содержащие жир. Можно также исключить яичные желтки. Нельзя употреблять некоторые сорта орехов, шоколад, кондитерские изделия.

Для готовки низкожировых и обезжиренных блюд не используется масло в качестве заправки или для готовки. В настоящее время созданы различные варианты антипригарной

посуды, приготовление блюд в которой совсем не требует жира. Очень важно правильно подобрать такого рода посуду и не останавливать свой выбор на подделках, в которых при нагревании могут выделяться вредные вещества или отслаиваться антипригарный слой, попадая в пищу.

Чтобы составить меню обезжиренной и низкожировой диеты, можно воспользоваться предложенными в нашей книге разнообразными рецептами, которые помогут сбалансировать ваш рацион на время маложировой или обезжиренной диеты.



Кулинарные Рецепты

Салат с чипсами. 2 гриба (китайский черный древесный гриб), 1 головка репчатого лука, 10 помидоров черри, 1 огурец, 1 вилок капусты пекинской, перец чили (по вкусу), чипсы картофельные, подсушенные в духовке, 2 ст. ложки соевого соуса.

Черные китайские древесные грибы заливают кипятком. Готовят заправку: взбивают соевый соус, измельченный перец чили. Нарезают лук тонкими полукольцами, капусту шинкуют полосками по 0,5 см, помидоры нарезают пополам, огурцы — кружками. Промывают грибы и тоже нарезают. Заливают заправкой, перемешивают и украшают чипсами.

Салат с сельдереем. 150 г стеблей сельдерея, 50 г кураги, 50 г чернослива, 1 яблоко, 1 горсть грецких орехов, 3 ст. ложки лимонного сока.

Сельдерей нарезают. Курагу и чернослив заливают кипятком на 10 мин., затем нарезают соломкой. Орехи измельчают. Яблоко нарезают соломкой, сбрызгивают соком лимона. Смешивают нарезанные ингредиенты. Готовят заправку. Для этого соединяют оливковое масло и сок лимона до состояния эмульсии. Заправляют этой смесью салат.

Зеленый салат с грейпфрутом. 100 г листьев салата, 100 г шпината, 50 г зеленой петрушки, 1 грейпфрут, 2 ст. ложки обезжиренного йогурта.

Грейпфрут тщательно очищают от шкурки и разбирают на дольки. У долек удаляют пленки. Мякоть нарезают ломтиками. Мелко нарезают шпинат и петрушку. Листья салата нарезают соломкой. Подготовленные ингредиенты соединяют, добавляют обезжиренный йогурт, перемешивают.

Салат из апельсинов под пряным соусом. 2–4 апельсина, 1 головка крупной красной луковицы, 1/4 стакана бальзамического уксуса, 1/4 ч. ложки мускатного ореха, 1 ч. ложка корицы, листья зеленого салата, соль.

Готовят соус. Смешивают бальзамический уксус, соль, мускатный орех и корицу.

Крупную красную луковицу нарезают толстыми кружочками. У апельсинов срезают цедру. На противень кладут фольгу, кружки лука обмакивают в соус и выкладывают на фольгу. Запекают лук при температуре 180 °С в течение 15 мин. Апельсины кладут в соус, перемешивают и 30 мин. держат в холодильнике для

пропитки. На вымытые и обсушенные листья салата выкладывают кружки апельсина, украшают карамелизованным луком, разобранном на кольца, поливают сверху оставшимся соусом.

Капустный салат. *Листья салата, сок 1/4 лимона.*

Листья салата промывают, подсушивают, нарезают на кусочки, выкладывают в посуду, заливают соком лимона, перемешивают, подают к столу.

Морковный салат. *2 большие моркови, 1/2 ч. ложки сахара коричневого, 1/3 ч. ложки корицы.*

Морковь моют, очищают, натирают на терке, посыпают сахаром, корицей, перемешивают.

Салат из квашеной капусты. *Капуста квашеная, 1 маленькая головка лука, соль, сахар по вкусу.*

Капусту выкладывают в посуду. Головку лука очищают, нарезают кольцами, солят, посыпают сахаром, перемешивают.

Салат зеленый. *Огурцы свежие, огурцы малосольные, зеленый лук, укроп, лимонный сок.*

Огурцы моют, очищают, нарезают кубиками. Огурцы малосольные нарезают брусочками. Зеленый лук нарезают колечками, смешивают с огурцами, солят при необходимости, заливают лимонным соком. Перемешивают.

Помидорный салат. *Помидоры свежие, твердые соленые зеленые помидоры, 2 зубчика чеснока, 1 головка лука.*

Помидоры обдают кипятком, очищают, нарезают тонкими кружками. Соленые помидоры тоже нарезают кружками. Зубчики чеснока пропускают через пресс, соединяют с помидорами. По желанию посыпают сахаром, перемешивают.

Помидорно-овощной салат. *Свежие помидоры, огурец свежий или малосольный, зеленый лук.*

Помидоры обдают кипятком, нарезают тонкими кружками. Огурцы моют, очищают, нарезают кружками. Зеленый лук нарезают колечками. Все компоненты соединяют и перемешивают.

Капустно-морковный салат. *Капуста белокочанная, 2 моркови, 1 головка лука, лимонный сок, сахар, соль.*

Капусту шинкуют мелко. Морковь моют, очищают, натирают на терке, соединяют с капустой, слегка обжимают руками,

добавляют нарезанный кольцами лук, поливают лимонным соком, посыпают сахаром и солью, дают настояться.

Салат из овощной смеси. 1 пучок некрупного редиса, 30 г соевого творога, 1 помидор, 2 ст. ложки растительного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 1 пучок зеленого лука, листья базилика, соль.

Редис, помидор нарезают тонкими пластами. Зелень шинкуют, затем кладут в посуду с нарезанным редисом, солят и перемешивают. Соевый творог нарезают некрупными кубиками. Выкладывают салат в салатницу, посыпают нарезанной зеленью и соевым творогом.

Салат из огурцов. 2–3 свежих огурца, 2 яблока, 100 г листьев зеленого салата, 100 г зелени петрушки или укропа, сок 1/2 лимона, 1–2 ч. ложки сахара.

Вымытые огурцы и яблоки нарезают соломкой, солят, перчат. Зелень петрушки, листья салата моют, сушат, мелко нарезают. Сок лимона перемешивают с сахаром до растворения. Соединяют все ингредиенты. Перед подачей на стол салат поливают смесью лимона с сахаром.

Салат из петрушки. 1 большой пучок петрушки, 1 средняя луковица, 1 1/2 лимона, соль.

Промывают петрушку и подсушивают бумажным полотенцем. Отрезают стебли. Мелко нарезают. Смешивают в миске петрушку и измельченный лук, добавляют нарезанный кубиками 1 лимон и сок 1/2 лимона. Заправляют солью и перемешивают. Подают охлажденным.

Овощной салат. 4 помидора, 2 сладких перца, 2 луковицы, 2 маленьких огурца, сок 1/2 лимона, 3 веточки петрушки, несколько листьев мяты, соль и перец.

Помидоры и огурцы нарезают мелкими кубиками и кладут в салатницу. Нарезают лук тонкими кольцами, измельчают перец, мяту и петрушку. Кладут все в салатницу. Поливают лимонным соком. Заправляют солью и перцем.

Салат фасолевый. 150 г консервированной стручковой фасоли, 2 моркови, 1 кабачок, 3 яйца, 4 корншона, любая зелень. Для заправки: 150–200 г обезжиренного мягкого творога (0 %), 3 ч. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки горчицы, листья салата.

Отваривают морковь, кабачок и фасоль, нарезают мелкими кубиками. Варят яйца, очищают и нарезают. Нарезают

корнишоны, и нарезают зелень. Смешивают овощи в салатнице. Готовят салатную заправку. Смешивают ингредиенты для заправки в однородную массу и заправляют им салат (солить не требуется).

Салат с макаронами, грибами и кукурузой. 200 г макаронных изделий, 1 болгарский перец, 150–200 г маринованных шампиньонов, 100 г кукурузы консервированной, зелень петрушки или кинзы. Для салатной заправки: 2 ст. ложки винного уксуса, свежемолотый перец, соль.

Готовят заправку: винный уксус или сок лимона, соль, перец — все хорошо перемешивают. В большом количестве кипящей, подсоленной воды отваривают макароны (около 8 мин.). Воду сливают, макароны промывают в холодной воде и откидывают на дуршлаг. Грибы нарезают кубиками или ломтиками. Перец моют, удаляют семенную коробку и нарезают кусочками. Соединяют вместе подготовленные компоненты: макароны, грибы, перец, кукурузу и перемешивают. Заправляют салатной заправкой и дают настояться около 30 мин. Посыпают зеленью. По вкусу в салат добавляют немного чеснока.

Фасолевый суп-пюре. 50 г белой фасоли, 150 г молока, соль (по вкусу).

Кипятят и остужают воду. Фасоль промывают и заливают подготовленной водой, дают разбухнуть (4–8 ч, или можно оставить на ночь). Разбухшую фасоль ставят на маленький огонь, кипятят, варят до тех пор, пока фасоль не станет мягкой. Фасоль пропускают через сито или взбивают блендером, солят, вливают подогретое молоко и ставят снова на огонь, после закипания выдерживают 3 мин. Отдельно подают маленькие пшеничные гренки.

Зимний суп с карри. 200 г кукурузных хлопьев быстрого приготовления, 1 банка консервированной кукурузы, 1 средняя головка луковицы, 1 морковь, 2 картофелины, 2 л воды, соль по вкусу, сахар по вкусу. Для карри-пасты: 5 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка перца чили, 1 ст. ложка кумина (зиры), 1 ст. ложка семян кориандра, 1 ч. ложка куркумы (сухой, молотой), 2 ч. ложки натертого свежего имбиря (или молотого сухого), смесь порошков разного перца по вкусу, помидоры черри (для украшения, но можно использовать и как ингредиент в приготовлении), зелень по вкусу.

Готовят карри-смесь. Протирают подсушенный кориандр, кумин, добавляют куркуму, чили, имбирь, чеснок, соль, перец. Смешивают с нарезанным луком, натертой морковью, добавляют немного воды, доводят до кипения, кладут нарезанный картофель, кукурузные хлопья, часть кукурузы из баночки (вместе с жидкостью), варят, пока картофель не станет мягким. Когда суп загустеет, туда кладут сахар, пряности, специи, снова доводят до кипения, добавляют оставшуюся кукурузу из банки, взбивают в блендере. Подают горячим. Посыпают зеленью кинзы. Можно подавать с сухариками, креветками на гриле.

Суп грибной. 2 л воды, 2–3 картофелины, 300 г грибов (можно замороженных), 1 небольшая морковь, 1 маленькая луковица, 1–2 лавровых листа, 6 шт. перца горошком, 3 ст. ложки мелкой вермишели, соль по вкусу, зелень.

Перед приготовлением промывают грибы водой и затем кладут в кипящую воду. При варке периодически снимают пену. Через 20 мин. убавляют огонь, моют, очищают и нарезают картофель кубиками, ставят варить. Очищают и мелко нарезают лук. Соломкой нарезают очищенную морковь, и 3–5 мин. пассируют с луком, затем кладут в суп. Солят, кладут лавровый

лист, перец горошком, добавляют вермишель, перемешивают и варят еще 5 минут.

Свекольный супчик. 1 свекла, 1 помидор, 1/2 вареного желтка, 1 ч. ложка обезжиренного йогурта, зеленый лук, укроп, соль (по вкусу).

Вымытую и очищенную свеклу натирают на терке. Помидор протирают через сито. Подготовленные овощи кладут в кастрюлю и заливают горячей водой, варят 35–40 мин. на маленьком огне. Снимают с огня, охлаждают. Перья лука и укроп моют в кипяченой воде, шинкуют и добавляют в суп, солят. Перед подачей в тарелку кладут немного обезжиренного йогурта.

Свекольный гаспачо. 1 средняя свекла, 2 ст. ложки мягкого сметанообразного обезжиренного творога, немного обезжиренного молока, соль и перец по вкусу, веточка укропа.

Свеклу варят, нарезают и пропускают через миксер, оставив небольшой кусочек для дальнейшего украшения блюда. Добавляют в миксер специи и обезжиренный творог. Если смесь получается чересчур густой, ее нужно разбавить молоком. Украшают полосками свеклы и веточкой укропа.

Окрошка на кефире. 1 л обезжиренного кефира, 0,5 л минеральной воды, вареный белок от яиц, 150–200 г редиса, 200 г свежих огурцов, зеленый лук, петрушка и укроп на выбор и по вкусу, соль, перец.

Яйца отваривают вкрутую, остужают, делят на белок и желток, белок нарезают мелкими кубиками. Редис, огурцы можно нарезать как кубиками, так и брусочками. Все продукты тщательно перемешивают, солят, перчат и выкладывают по тарелкам. Готовят заправку, смешав обезжиренный кефир и минеральную воду. Разливают готовую заправку по тарелкам. Перед подачей добавляют зелень и лук.

Гаспачо из огурцов и сельдерея. Свежие огурцы, стебли сельдерея, зеленый лук, соль.

Овощи моют, кладут в блендер, тщательно измельчают, вливают немного кипяченой воды, снова перемешивают, солят.

Гаспачо из помидоров. Помидоры свежие, 1 головка лука, соль, перец.

Взбивают помидоры вместе с очищенным луком в блендере, солят, перчат.

Суп с перловкой. *Перловая крупа, 1 картофелина, 1 морковь, сельдерей, 1 головка лука, лавровый лист, горошек душистого перца.*

В кастрюлю с водой насыпают перловую крупу, ставят варить. Через 15 мин. готовки добавляют нарезанный кубиками картофель и морковь, варят еще 10 мин., затем в кастрюлю кладут нарезанный сельдерей, лавровый лист, горошки перца. Варят еще 5 мин., солят, перчат.

Суп капустный с овсянкой. *1/4 вилка белокочанной капусты, 1 морковь, 1 кольраби, 2 ст. ложки овсяной крупы «Геркулес».*

Воду доводят до кипения, в нее кладут нашинкованную тонко капусту, нарезанное брусочками кольраби. Морковь моют, нарезают кубиками, добавляют в суп. Варят около 20 мин., всыпают овсяную крупу, готовят еще 10 мин., перчат, солят, вливают обезжиренное молоко.

Борщ. *1 картофелина, 300 г капусты, 1 морковь, 1 свекла, 1/3 капусты, 1 головка лука, 1 перец, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 зубчик чеснока.*

Воду кипятят. Овощи моют, очищают, нарезают на кусочки, кладут в кастрюлю, варят до мягкости, добавляют томатную пасту, солят, перчат, кладут протертый чеснок.

Окрошка на квасе. *2 редиски, 1 отваренная «в мундире» картофелина, 1 отваренная «в мундире» морковь, 1 огурец, стебли зеленого лука, квас ржаной.*

Овощи моют, нарезают кубиками, заливают квасом, перед подачей посыпают нарезанным зеленым луком.

Постный борщ с фасолью. *Белая или красная фасоль, нарезанный картофель, свекла, морковь, репчатый лук, томатная паста, нашинкованная капуста, нарезанная зелень.*

Отваривают белую или красную фасоль. Получится наваристый фасолевый бульон — основа для борща. Кладут в бульон нарезанный картофель, свеклу, морковь, репчатый лук. Кладут в борщ томатную пасту или свежие помидоры. Добавляют нашинкованную капусту. Продолжают варить. Солят, перчат, кладут нарезанную зелень. Подают со сметаной, чесноком или луком. Фасолевый борщ хорош и в горячем, и в холодном виде. Можно использовать консервированную фасоль.

Томатный суп с сельдереем. *600 г помидоров, 200 г моркови, 1 лимон, несколько капель соуса табаско, 1 ветка сельдерея с*

листьями, соль и перец.

Помидоры, морковь и сельдерей нарезают на куски примерно по 2 см. Моют лимон, снимают цедру, делят на две части и нарезают мелкими кубиками. Все ингредиенты смешивают блендером, заправляют солью и перцем, добавляют соус табаско. Ставят на 1 ч в холодильник.

Желтый гаспачо. *1 кг желтых помидоров, 1 желтый болгарский перец, 1 огурец, 1/2 стакана томатного сока, прованские травы, 1 ст. ложка бальзамического уксуса, 1/2 ч. ложки сухого чеснока, соль, перец.*

Промывают овощи. Обдают помидоры кипятком, снимают кожицу. Очищают перец, снимают с него кожу и удаляют семена. Пропускают все мелко нарезанные овощи через блендер. Добавляют томатный сок, травы, чеснок и уксус. Ставят в холодильник на 1 ч. Подают холодным с гренками из хлеба.

Холодник по-белорусски. *400 г щавеля, 1 огурец, 2 яйца, 2 таблетки сахарозаменителя, 3 ст. ложки обезжиренного (0 %) творога, пучок зелени (укроп, петрушка, зеленый лук), соль, перец.*

Промывают листья щавеля и мелко нарезают. Заливают листья кипящей водой и варят 5–7 мин., затем охлаждают отвар. Мелко нарезают зеленый лук, растирают с солью до появления сока. Нарезают огурцы и белок вареных яиц. Соединяют сок зеленого лука с вареными желтками и отваром из щавеля. Солят, добавляют сахарозаменитель.

Огуречный суп. *1/2 огурца, 1 ст. ложка обезжиренного (0 %) творога, 1 ст. ложка густого томатного пюре, 1 зубчик чеснока, несколько капель соуса табаско, несколько кубиков льда, соль, перец.*

Очищают огурец от кожицы, пропускают через блендер с солью, перцем и толченым чесноком. Добавляют томатное пюре, соус табаско по вкусу, творог и кубики льда. Подают холодным.

Холодный томатный суп. *1 кг помидоров, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 веточки петрушки, 1 веточка базилика, 1 веточка чабера, 1 веточка тимьяна, соль и перец.*

Моют помидоры, очищают от кожи и удаляют семена. Нарезают на четыре части. Очищают и нарезают на четвертинки лук. Очищают чеснок. Делают пюре из помидоров, базилика, петрушки, лука, чеснока. Измельчают тимьян и чабер. Добавляют к помидорам. Заправляют солью и перцем. Переливают суп в супницу и ставят в холодильник. Подают холодным.

Овощной бульон. 2 л воды, 2 средних помидора, 50 г грибов, 50 г моркови, 25 г сельдерея, 1 пучок свежей петрушки, 25 г белой части лука-порея, соль и перец.

Моют овощи и нарезают (кроме помидоров) тонкой соломкой. Помидоры нарезают на четвертинки, удаляют семена и избыток сока, затем нарезают крупными кубиками. Доводят бульон до кипения, заправляют солью и перцем. Перекладывают овощи (кроме помидоров) в бульон и варят 5–6 мин. при полужакрытой крышке. Овощи должны оставаться хрустящими. В конце варки снимают бульон с огня, добавляют помидоры и мелко нарезанную петрушку. Подают в горячем виде.

Суп со щавелем. 2 кубика постного куриного бульона, белок от 2 вареных яиц, 250 г шпината, 1 пучок щавеля, 1 луковица, 2 лука-порея (белая часть), 5–6 листьев салата, 3 веточки зеленого лука, щепотка рубленого кервеля, соль и перец.

Варят яйца. Очищают и мелко нарезают лук. Промывают и мелко нарезают лук-порей, листья салата, щавеля и шпината. Обжаривают нарезанный репчатый лук и лук-порей на сковороде на среднем огне. Добавляют к ним остальные овощи и тушат 5 мин. на слабом огне, постоянно помешивая. Заливают все 1 л горячей воды, заправляют солью и перцем. Варят 10 мин. на среднем огне. Измельчают белки и добавляют в суп, доводят до кипения, затем суп снимают с огня и остужают. Пропускают суп через блендер до кремообразной массы. Посыпают рубленой зеленью.

Суп-пюре из цветной капусты. 1 небольшой кочан цветной капусты, 300 мл воды, 300 мл обезжиренного молока, щепотка шафрана, приправы по вкусу, соль, перец.

Подогревают куриный бульон и молоко в одной кастрюле. Кладут шафран. Разбирают цветную капусту на соцветия, добавляют в молоко. Варят 15–20 мин., пока капуста не станет мягкой. Заправляют, пропускают суп-пюре через блендер.

Крем-суп из репы с карри. 900 мл воды, 1 кг репы, 200 г обезжиренного йогурта (0 %), 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 2 веточки петрушки (или зеленый лук), щепотка порошка карри, щепотка мускатного ореха, несколько капель соуса табаско, 1/2 лимона, соль и перец.

Очищают репку и нарезают на средние куски. Очищают и крупно нарезают лук. Измельчают чеснок, затем пассируют лук и чеснок на среднем огне в кастрюле с антипригарным покрытием.

Накрывают крышкой и дают прокипеть на медленном огне 5 мин., затем добавляют в кастрюлю репу. Перемешивают, накрывают крышкой и варят еще 10 мин. Добавляют порошок карри, хорошо перемешивают и вливают воду. Варят 30 мин. на медленном огне. Пропускают массу через блендер до однородной кремообразной текстуры. Заправляют по вкусу. Добавляют несколько капель табаско и сок 1/2 лимона. Подают суп с обезжиренным йогуртом, посыпав петрушкой и мускатным орехом.

Суп с морковью, укропом и тимьяном. 1 л воды, 350 г лука-порея, 350 г репчатого лука, 1 клубень фенхеля, 4 средние моркови, 2 зубчика чеснока, 1/4 ч. ложки семян фенхеля, 1/2 ч. ложки тимьяна, соль и перец.

Обжаривают измельченные репчатый лук, лук-порея, чеснок, семена укропа и тимьян на антипригарной сковороде на маленьком огне, пока не появится приятный запах. Нарезают мелкими кусочками морковь и клубень фенхеля, добавляют в сковороду и тушат на медленном огне несколько минут. Вливают воду, заправляют солью и перцем. Варят, пока морковь и фенхель не станут мягкими. Если выпарится слишком много бульона, добавляют еще немного воды. Перед подачей на стол кладут в каждую тарелку немного нарезанного укропа.

Греческий лимонный суп. 1 л воды, 2 кабачка, 2 моркови, 1–2 вареных яичных белка, 1 лимон, щепотка шафрана.

Кипятят воду с шафраном. Натирают на крупной терке морковь и кабачки. Добавляют морковь в бульон и варят 5 мин. Кладут кабачки и варят еще 3 мин. Добавляют 1–2 нарезанных яичных белка, лимонный сок и тертую цедру лимона. Томят на среднем огне, не доводя до кипения, около 10 мин.

Суп с фенхелем. 1 л воды, 50 г обезжиренного (0 %) творога, 3 клубня фенхеля, 4 спелых помидора, 3 луковицы-шалот, несколько веточек тимьяна, несколько небольших лавровых листьев, несколько веточек петрушки, 2 зубчика чеснока, соль и перец.

Очищают и нарезают тонкой соломкой клубни фенхеля. Варят их 20 мин. в бульоне на среднем огне под крышкой. Очищают помидоры и удаляют семена. Очищают и мелко нарезают лук-шалот и чеснок. Смешивают с помидорами и пропускают через блендер. Добавляют в бульон овощи, тимьян и лавровый лист. Заправляют по вкусу и варят еще 30 мин. Перед подачей добавляют обезжиренный творог и посыпают петрушкой.

Суп-пюре из фенхеля. 0,5 л воды, 1 небольшой фенхель, 2 помидора, 2 ст. ложки обезжиренного (0 %) творога, 1 цукини, щепотка тимьяна, несколько лавровых листьев, соль и перец.

Нарезают фенхель вдоль на 4 части и бланшируют в кастрюле в 0,5 л подсоленной кипящей воды. Нарезают крупными кубиками помидоры и кабачки, добавляют их в бульон с лавровым листом, тимьяном и фенхелем. Варят 15 мин. под крышкой на среднем огне, пока овощи не станут мягкими. Удаляют лавровый лист и пропускают суп через блендер. Заправляют солью и перцем. Добавляют немного творога, чтобы суп загустел.

Суп из чечевицы с сушеными грибами. 2/3 стакана чечевицы (можно взять любой сорт чечевицы, например: зеленую, коричневую, красную, желтую), 30–50 г сушеных грибов, 2 л воды, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, соль, свежемолотый перец.

Сушеные грибы кладут в миску, заливают кипятком и оставляют набухать на 40–60 мин. Нарезают разбухшие грибы средними кусочками и выкладывают в кастрюлю.

Грибной настой процеживают через сложенную в несколько слоев марлю, вливают в кастрюлю к грибам и доливают воду. Доводят воду до кипения, и варят грибы около 20 мин. Картофель очищают и нарезают тонкой соломкой или маленькими кубиками. Из отвара вынимают грибы, перекладывают в миску. В грибной отвар кладут перебранную и промытую чечевицу. Добавляют картофель и перемешивают. Варят 15–20 мин. при слабом кипении до мягкости чечевицы. Чечевица должна стать мягкой, но не развариться.

Лук очищают и мелко нарезают. Морковь моют, очищают и натирают на крупной терке. Чеснок очищают и мелко нарезают, соединяют с луком, морковью, тушат на медленном огне, помешивая. Добавляют тушеные овощи в кастрюлю с супом. Грибы кладут в кастрюлю с супом. За 5 мин. до готовности суп солят и перчат по вкусу. Выключают огонь и добавляют рубленую зелень петрушки. Суп перемешивают и дают настояться под крышкой 10–15 мин.

Суп из креветок с огурцом и кинзой. 12 больших креветок, 2 л воды, 1 огурец, 2 луковичы, 1 маленький перец чили, 2 веточки кинзы, 3 веточки петрушки.

Очищают креветки. Очищают и мелко нарезают огурцы, лук, петрушку и кинзу. Варят в кастрюле 2 л воды. Добавляют огурцы, лук и креветки. Когда бульон закипит снова, варят еще 2 мин.

Посыпают рубленой зеленью и крошкой острого перца. Подают горячим.

Суп с лисичками. 600 мл овощного бульона, 50–70 г свежих лисичек, зелень укропа, соль, перец, обезжиренный йогурт.

Лисички перебирают, моют, обсушивают и мелко нарезают. Укроп моют, обсушивают и мелко рубят. В овощной бульон добавляют соль, перец. Добавляют в получившуюся смесь лисички и укроп, перемешивают и ставят на огонь. Варят около 30 мин. В готовый суп вливают йогурт, посыпают свежим укропом и сразу подают.

Блюда из мяса

Для маложирной и обезжиренной диеты хорошо подходит грудка курицы или индюшки.

Рулет из куриной грудки. *Филе куриной грудки. Для фарша: нарезанный кусочками чернослив, изюм, курага (в качестве фарша для рулета можно использовать болгарский перец, фисташки, сельдерей, ветчину, вяленые помидоры).*

Филе грудки курицы нарезают на пласты, раскладывают на доске, солят, перчат. Сверху на пласты кладут промытый и нарезанный кусочками чернослив, изюм, курагу. Заворачивают куриные пласты плотным рулетом. Солят, сверху кладут веточку розмарина и зубчик чеснока. Завязывают с одной стороны хлопковой суровой нитью. Закручивают с другой стороны, поддавливая, чтобы рулет получился плотным. Завязывают толстой хлопковой нитью. Варят в кипящей воде в течение 20 мин. После окончания варки вынимают рулет из воды, остужают, ставят в холодильник на 2 ч. Перед подачей на стол нарезают поперек на порции шириной около 3 см.

Запеченное мясо индюшки. *8 пластов от грудки индейки, помидоры, перец, маслины без косточек, горсть винограда без косточек, перец, майоран, помидоры.*

Пласты от грудки индейки отбивают с двух сторон, завернув в бумагу для выпечки, чтобы не разлетались брызги. При этом пласты станут тоньше примерно в два раза. Затем выкладывают их на противень с антипригарным покрытием, солят. Сверху кладут по несколько кусочков болгарского сладкого перца (любого: зеленого, красного, желтого), нарезанные кружочками маслины без косточек, дольки помидоров (перца должно быть чуть больше, чем помидоров). Посыпают виноградом без косточек (винограда не должно быть слишком много).

Накрывают каждый пласт другим куском отбитого мяса индейки. Сверху еще раз солят, выкладывают нарезанные помидоры. Желательно, чтобы слой овощей укрывал слой мяса как можно плотнее. Это делается для того, чтобы мясо под овощным слоем сохранило свою сочность. Перчат, присыпают майораном. Ставят в разогретую до 200 °С духовку на 30 мин. После этого достают мясо, закрывают фольгой и запекают в духовке еще 30 мин. при температуре 180 °С. Подают запеченное мясо индейки с рисом, овощами или зеленым листовым салатом. Блюдо украшают зеленью.

Грудка индюшки нежная с гарниром из яблок и перца.
Грудка индюшки, обезжиренный йогурт, яблоки, перец.

Грудку индюшки нарезают на пласты и густо обмазывают со всех сторон обезжиренным йогуртом для маринования, горчицей, покрывают слоем нарезанного лука, солят, перчат. Ставят на ночь в прохладное место. Нашпиговывают каждый кусочек индейки чесноком, присыпают слегка карри.

Выкладывают мясо индейки на лист, накрывают его фольгой и ставят в духовку при температуре 250 °С на 30 мин. Можно каждый кусочек обернуть фольгой.

Готовят гарнир из запеченных яблок и сладкого перца. Для этого нарезают яблоки и сладкий перец на половинки, удаляют семечки, выкладывают на небольшой противень и ставят в духовку до запекания. Можно положить яблоки и перец на противень, где запекается мясо индейки.

Индюшка со свежей капустой. *500 г постного мяса индейки, 1/2 кочана свежей капусты, щепотка соли, тимьян или щепотка розмарина, лавровый лист, зубчик чеснока.*

Мясо индейки нарезают на небольшие кусочки и тушат в глубокой сковороде под крышкой примерно 30 мин. За это время нарезают свежую капусту и солят. Снимают крышку со сковородки, солят мясо, добавляют капусту, все перемешивают и продолжают тушить под крышкой еще 15–20 мин. до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Кладут специи и лавровый лист, чеснок. Плитку выключают, и оставляют индейку с капустой в сковороде потомиться еще 5 мин. Подают блюдо с зеленью и овощами.

Индюшка со стручковой фасолью. *Грудка индюшки, стручковая фасоль, чеснок, черный перец, лимонный сок, горчица.*

Вырезку из грудинки индюшки нарезают на небольшие кусочки поперек волокон, толщиной не более 2 см. Выкладывают кусочки на разделочную доску, сбрызгивают обильно лимонным соком и намазывают горчицей. Отправляют кусочки индейки в глубокую сковородку или сотейник и тушат под крышкой на среднем огне, периодически переворачивая, чтобы они не пригорели. Время приготовления — 40 мин. После этого добавляют замороженную стручковую фасоль, солят и, не накрывая крышкой, тушат до полной готовности фасоли (около 10 мин.). Перемешивают. После этого добавляют мелко нарезанный чеснок и черный перец.

Цыпленок с кабачками. *Цыпленок, молодые кабачки.*

Цыпленка промывают в ледяной воде, нарезают на порционные куски. Обжаривают в антипригарной сковороде по 2 мин. с каждой стороны, солят. Кабачки цукини очищают, нарезают на 8 частей и тушат вместе с цыпленком в той же сковороде. Все перчат и посыпают перед подачей молотым кориандром, а также мелко нарезанным зеленым луком или чесноком.

Рулет из курицы и индюшки с грибами. *300 г филе постной индюшки, 200 г филе постной грудки курицы, 300 г грибов (шампиньоны или вешенки), 1 головка репчатого лука, соль, красный и черный молотый перец, имбирь — по вкусу, 2 больших зубчика чеснока, 2 ст. ложки коньяка, 1 яблоко, мука для раскатывания, белок 1 яйца, кунжут для присыпки, зелень укропа и петрушки.*

Измельчают в блендере филе индейки и курицы, солят, выкладывают в кастрюлю, тушат под крышкой, постоянно помешивая. Готовую смесь остужают. Яйцо отваривают, остужают, очищают от кожуры, белок нарезают на узкие полоски. Тушат грибы, смешивают с мясом, солят, перчат, добавляют порошок имбиря, натертое яблоко. Мясной фарш выкладывают ровным толстым слоем на противне, посыпанном мукой, затем на слой фарша кладут нарезанный белок, рулет сворачивают при помощи пергаментной бумаги. Посыпают сверху кунжутом, зеленью укропа. Ставят в разогретую духовку.

Рябчик с ананасами и грибами. *Постное филе рябчика, соль, перец, консервированные ананасы, 2 ст. ложки ананасового сока, нарезанные грибы (шампиньоны, белые, подосиновики), зелень.*

Филе рябчика промывают и выкладывают на противень, солят. Покрывают сверху плотным слоем нарезанных грибов. Грибной слой еще раз солят. Поверх слоя грибов выкладывают консервированные ананасы. Ананасовым соком (около 2 ст. ложек) поливают рябчика с грибами. Закрывают форму фольгой или крышкой и ставят тушить в разогретую духовку на 30 мин. Затем духовку выключают и оставляют в ней рябчика с грибами и ананасами томиться еще 10 мин. Подают на стол с зеленью, помидорами.

Куриные грудки, запеченные с яблоком. *2 куриные грудки без кожи к костей, 2 яблока, 100 г кураги, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени базилика, 2 ст. ложки лимонного сока, карри, перец, соль.*

Куриные грудки промывают, нарезают на пласты, слегка отбивают, натирают перцем, солью и карри. Яблоки моют, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Зелень петрушки и базилика моют, мелко нарезают (несколько веточек оставляют для украшения). Курагу промывают, замачивают на 10 мин. в теплой воде, мелко нарезают. На пласты грудки выкладывают ломтики яблок, курагу и зелень. Заворачивают каждый кусок в пищевую фольгу, запекают в предварительно разогретой духовке 30–35 мин. Готовое мясо раскладывают по тарелкам, украшают оставшимися веточками петрушки и базилика.

Рагу из курицы по-китайски. 300 г белого куриного мяса, 200 г пекинской капусты, 100 г шиитаке, 2 стебля лука-порей, 1 болгарский перец, 1 маленький стручок острого перца, 1 морковь, 1 лимон, 200 мл куриного бульона, 1–2 ст. ложки соевого соуса, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Мясо курицы промывают, нарезают тонкими ломтиками. Капусту моют, крупно нарезают. Морковь очищают, моют, нарезают соломкой. Лук-порей нарезают кружочками. Зелень петрушки мелко нарезают. Шиитаке промывают, нарезают тонкими ломтиками. Болгарский и острый перец моют, удаляют плодоножки и семена. Болгарский перец нарезают квадратиками, острый перец шинкуют полукольцами. Лимон моют, нарезают пополам, из одной половинки выжимают сок, вторую нарезают фигурными ломтиками.

Куриное мясо тушат на антипригарной сковороде вместе с морковью, грибами и острым перцем, добавляют капусту, лук-порей и болгарский перец. Заливают водой, смешанной с соевым соусом и лимонным соком, тушат под крышкой 5–7 мин. Раскладывают рагу по тарелкам, украшают ломтиками лимона и посыпают петрушкой.

Курица с имбирем и капустой. 350 г белого куриного мяса, 650 г пекинской капусты, 1 помидор, 1 огурец, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка тертого имбиря, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени базилика, перец, соль.

Мясо курицы промывают, нарезают тонкими узкими ломтиками. Готовят маринад из соевого соуса, лимонного сока, имбиря и перца, заливают им куриное мясо и ставят на 30 мин. в холодильник. Зелень петрушки и базилика моют, мелко нарезают. Помидор и огурец моют, нарезают кружочками. Пекинскую капусту моют, нарезают, варят до полуготовности в подсоленной воде, откидывают на сито. Куриное мясо тушат на сковороде в

собственном соку 5 мин. на медленном огне, добавляют капусту, перемешивают и продолжают тушить до готовности. Раскладывают по тарелкам, посыпают зеленью петрушки и базилика, украшают кружочками помидора и огурца.

Курица тушеная с луком и помидорами. 600 г белого куриного мяса, 200 мл овощного бульона, 4 помидора, 2 луковицы, 2 огурца, 1 пучок зелени петрушки, молотый имбирь, перец, соль.

Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу и нарезают кубиками. Огурцы моют, нарезают кружочками. Зелень петрушки моют, мелко нарезают (несколько веточек оставляют для украшения). Мясо курицы промывают, нарезают небольшими кусочками, заливают водой и тушат 10 мин. Добавляют лук, петрушку и помидоры, солят, перчат, посыпают имбирем и тушат еще 5–7 мин. Раскладывают по тарелкам, украшают кружочками огурцов и веточками петрушки.

Цыпленок с баклажанами по-армянски. 1 тушка цыпленка, 150 мл овощного бульона, 5 баклажанов, 2–3 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, пучки зелени кинзы, базилик, 2–3 веточки мяты, перец, соль.

Тушку цыпленка промывают, нарезают порционными кусками, натирают перцем и солью. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Баклажаны моют, очищают, нарезают кружочками. В форму для запекания выкладывают половину баклажанов, на них — куски курицы и лук, сверху — оставшиеся баклажаны. Добавляют воду и ставят на 40 мин. в предварительно разогретую духовку. Зелень кинзы, базилика и мяты моют, мелко нарезают. Чеснок очищают, моют, измельчают. Готового цыпленка и баклажаны раскладывают по тарелкам, посыпают зеленью и чесноком.

Цыпленок тушеный с кабачками и перцем. 1 тушка цыпленка, 200 мл овощного бульона, 2 молодых кабачка, 50 г оливок без косточек, 2 стручка болгарского перца, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, 2–3 веточки тимьяна, красный и черный молотый перец, соль.

Тушку цыпленка промывают, нарезают порционными кусками, натирают перцем и солью, выкладывают в кастрюлю. Кабачки моют, очищают, нарезают кубиками. Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена, нарезают небольшими кусочками. Тимьян мелко нарезают. Листья салата моют, обсушивают. Чеснок и лук очищают, мелко шинкуют. Нарезанные

болгарский перец, кабачки и тимьян заливают водой. Все вместе тушат под крышкой на маленьком огне до готовности. Блюдо раскладывают по тарелкам, украшают оливками и листьями салата.

Баклажаны с начинкой из куриного мяса. 200 г куриного белого мяса, 50 г изюма без косточек, 2 крупных баклажана, 1 небольшая луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, пучок зелени петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Куриное мясо промывают, мелко нарезают. Лук и чеснок очищают, моют, мелко шинкуют. Изюм промывают, замачивают на 10 мин. в теплой кипяченой воде. Баклажаны моют, нарезают пополам вдоль, аккуратно вырезают мякоть и измельчают ее. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Курицу тушат вместе с баклажанами, луком и чесноком, добавляют изюм и лимонный сок, солят, перчат и перемешивают. Полученным фаршем наполняют половинки баклажанов, запекают в предварительно разогретой духовке 15 мин. Готовые баклажаны раскладывают по тарелкам, посыпают зеленью петрушки и подают к столу.

Отварная курица с грибным соусом. 300 г белого куриного мяса, 3 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 морковь, пучка зелени петрушки, перец, соль, 500 мл воды, 150 мл овощного бульона.

Морковь и корень петрушки очищают, моют, крупно нарезают. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Куриное мясо промывают, кладут в кастрюлю, добавляют корень петрушки и морковь, солят, заливают 500 мл воды и варят на слабом огне до готовности, периодически снимая образующуюся пену. Готовое белое мясо нарезают небольшими кусочками, бульон процеживают. Для приготовления соуса чеснок очищают, моют, растирают с солью, добавляют 150 мл овощного бульона, зелень петрушки, перец и соль. Кусочки куриного мяса раскладывают по глубоким тарелкам, поливают соусом и подают к столу.

Фрикадельки из куриного мяса с цветной капустой. 400 г куриного постного мяса, 400 г цветной капусты, 1 луковица, 1 помидор, 1 огурец, 150 мл бульона, 1/2 пучка зелени петрушки, пучок зелени кинзы, перец, соль.

Лук очищают, моют, мелко нарезают. Куриное мясо промывают, пропускают через мясорубку вместе с луком, солят, перчат. Перемешивают, формируют из фарша фрикадельки, кладут в сотейник, заливают горячим бульоном и тушат под крышкой до готовности. Цветную капусту моют, разбирают на

соцветия, отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито. Зелень петрушки и кинзы моют, мелко нарезают. Огурец и помидор моют, нарезают кружочками. Готовые фрикадельки раскладывают по тарелкам, гарнируют капустой, посыпают зеленью, украшают кружочками помидора и огурца.

Курица по-индийски с рисом. 600 г белого куриного мяса, 200 г риса, 200 мл овощного бульона, 2 луковицы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки карри, 1 ст. ложка кокосовой стружки, пучка зелени петрушки, пучка зеленого лука, перец, соль.

Куриное мясо промывают, нарезают небольшими кусочками. Морковь и картофель очищают, моют, нарезают кубиками. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Чеснок очищают, мелко нарезают. Зелень петрушки и зеленый лук моют, мелко шинкуют. В глубокую антипригарную сковороду кладут чеснок, обжаривают 1 мин., затем добавляют куриное мясо и жарят до образования золотистой корочки. Добавляют морковь, картофель, лук и карри, солят, перчат, готовят еще 2–3 мин. Заливают горячим бульоном, тушат на маленьком огне под крышкой до готовности. Рис отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, смешивают с куриным мясом и овощами. Раскладывают по тарелкам, посыпают петрушкой, зеленым луком.

Тушеная курица с рисом и зеленой фасолью. 500 г куриного мяса, 300 мл овощного бульона, 150 г бурого риса, 150 г замороженной стручковой фасоли, 2 помидора, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Рис промывают, варят до полуготовности, откидывают на сито. Куриное мясо промывают, нарезают небольшими кусочками. Бульон доводят до кипения, кладут кусочки курицы и варят до полуготовности. Добавляют рис и фасоль, солят, перчат, перемешивают и тушат под крышкой на маленьком огне до готовности. Зеленый лук и зелень петрушки моют, мелко нарезают. Помидоры моют, нарезают кружочками. Готовую курицу раскладывают по тарелкам, посыпают петрушкой и луком. Украшают кружочками помидоров и подают к столу.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Из рыбы для низкожировой диеты подойдет треска (0,3 % жирности), пикша (0,5 % жирности), навага (0,8–1,4 % жирности), хек серебристый (0,8–1,4 %), минтай (0,5–0,9 % жирности), сайда (до 2 %), сайка, путассу, окунь речной, судак, лещ, щука, вобла, кефаль, камбала (1,3–4 % жирности), все виды моллюсков и семейства раковых.

Стейки из трески с картофелем. 600 г филе трески, 8 картофелин, 1 луковица, 1 лимон, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки обезжиренного йогурта, 2 ст. ложки ржаной муки, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Картофель очищают, моют, крупно нарезают и варят в подсоленной воде. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Лимон очищают, нарезают кружочками. Зелень петрушки моют, мелко шинкуют. Филе трески промывают, нарезают порционными кусками, солят, перчат, обваливают в муке и обжаривают в антипригарной сковороде.

Готовят соус. Смешивают йогурт с лимонным соком, хреном и частью петрушки. Стейки и картофель раскладывают по тарелкам, поливают соусом, посыпают оставшейся петрушкой и украшают кружочками лимона и кольцами лука.

Минтай тушеный с лимоном. 600 г минтая, 200 мл овощного бульона, 2 моркови, 2 помидора, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 2 лавровых листа, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Рыбу очищают, потрошат, промывают, нарезают порционными кусками, натирают солью и перцем. В кастрюлю с толстым дном выкладывают минтай. Морковь и корень сельдерея моют, очищают, нарезают кружочками. Лук очищают, нарезают кольцами. Лимон очищают, нарезают кружками. Помидоры нарезают тонкими дольками. Зелень укропа шинкуют. Сверху на рыбу кладут овощи и кружочки лимона. Заливают водой, добавляют лавровый лист, тушат на маленьком огне под крышкой 20 мин. Готовую рыбу раскладывают по тарелкам, украшают дольками помидоров и веточками укропа.

Камбала тушеная с капустой и луком-пореем. 600 г филе камбалы, 500 г пекинской капусты, 100 маринованных шампиньонов, 2 стебля лука-порея, 200 мл овощного бульона, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 пучка зелени

петрушки, молотая паприка, перец.

Филе камбалы промывают, нарезают небольшими кусочками. Пекинскую капусту рвут руками на кусочки. Лук-порей нарезают кольцами. Маринованные шампиньоны нарезают тонкими ломтиками. Зелень петрушки мелко шинкуют. Воду доводят до кипения, добавляют соевый соус и лимонный сок. Кладут в воду кусочки камбалы, тушат 5 мин. Добавляют лук-порей, капусту и шампиньоны, тушат еще 7–10 мин. Заправляют блюдо паприкой и перцем, перемешивают, раскладывают по тарелкам и посыпают зеленью петрушки.

Навага тушеная с помидорами и болгарским перцем. 500 г филе наваги, 2 стручка красного болгарского перца, 2 помидора, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ломтика лимона, 1/2 ч. ложки семян горчицы, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль, 350 мл воды.

Филе наваги промывают, обсушивают салфеткой, нарезают небольшими кусочками, солят, перчат. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу и нарезают небольшими дольками. Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена, обдают кипятком и нарезают соломкой. Коренья петрушки и сельдерея очищают, моют, мелко нарезают, заливают водой, солят, доводят до кипения. Зелень петрушки и лук мелко шинкуют. Кладут в кастрюлю рыбу и тушат на маленьком огне под крышкой 10 мин. Добавляют помидоры, лук, болгарский перец и семена горчицы, тушат до готовности. Раскладывают рыбу по тарелкам, украшают ломтиками лимона и посыпают зеленью петрушки.

Тефтели из хека и креветок. 500 г филе хека, 250 г очищенных креветок, 150 мл воды, 2 болгарских перца, 2 помидора, 1 луковица, белок 1 яйца, 1 пучок зелени петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, 2 ст. ложки риса, красный и черный молотый перец, соль.

Филе хека промывают, пропускают через мясорубку. Креветки нарезают, смешивают с рыбным фаршем, добавляют протертый на терке яичный белок и промытый рис, солят, перчат, перемешивают и формируют тефтели. Помидоры моют, обдают кипятком, нарезают кусочками. Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена, нарезают полукольцами. Репчатый лук очищают, моют, нарезают кольцами. Овощи тушат в антипригарной сковороде в собственном соку несколько минут, кладут сверху тефтели, заливают водой и тушат под крышкой 10–15 мин. Зеленый лук и петрушку мелко шинкуют. Готовые тефтели и овощи раскладывают по тарелкам, посыпают

петрушкой и зеленым луком.

Отварной минтай с пряным томатным соусом. 800 г филе минтая, 4 помидора, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка семян тмина, 1/2 пучка зелени кинзы, 1/2 пучка зелени укропа, 1/4 ч. ложки семян горчицы, 1/4 ч. ложки тертого маринованного имбиря, красный и черный молотый перец, соль.

Филе минтая промывают, отваривают в подсоленной воде, нарезают небольшими кусочками. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу и протирают через сито. В полученное пюре добавляют сахар, соль, перец, семена горчицы и тмина, имбирь и уксус, перемешивают и доводят до кипения на маленьком огне при постоянном помешивании. Зелень кинзы и укропа моют, мелко нарезают. Рыбу раскладывают по тарелкам, поливают соусом, посыпают укропом и кинзой.

Камбала, запеченная с луком и грибами. 800 г филе камбалы, 250 г шампиньонов, 100 мл грибного бульона, 2 луковичы, 1 пучок зелени петрушки, молотый кориандр, красный и черный молотый перец, соль.

Филе камбалы промывают, нарезают порционными кусками. Шампиньоны промывают, нарезают ломтиками. Лук, зелень петрушки мелко нарезают. Куски камбалы кладут в смазанную оставшимся маслом форму для запекания, солят, перчат, посыпают кориандром. Сверху выкладывают грибы и лук, заливают подогретым бульоном и ставят в предварительно разогретую духовку на 25–30 мин. Готовую рыбу раскладывают по тарелкам, посыпают петрушкой и подают к столу.

Хек, запеченный с петрушкой. 800 г филе хека, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Чеснок очищают, моют, разминают с помощью пресса. Рыбу промывают, нарезают порционными кусками, натирают солью, перцем и чесноком, оставляют на 10 мин., после чего выкладывают в форму для запекания. Зелень петрушки мелко нарезают (несколько веточек оставляют для украшения), смешивают с панировочными сухарями, лимонным соком. Полученной смесью смазывают куски рыбы и запекают в предварительно разогретой духовке 20–25 мин. Помидоры моют, нарезают кружочками. Готовую рыбу раскладывают по тарелкам, украшают кружочками помидора и оставшимися веточками петрушки.

Хек с шиитаке. 400 г филе хека, 250 г шиитаке, 100 г рисовой вермишели, 70 г корейской моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Филе хека промывают, нарезают небольшими кусочками, сбрызгивают лимонным соком, перчат и солят. Шиитаке промывают, солят. Рыбу и грибы кладут в форму для запекания, ставят на 20 мин. в предварительно разогретую духовку. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Вермишель отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, смешивают с корейской морковью и петрушкой, выкладывают на рыбу. Сбрызгивают соевым соусом, запекают еще 2–3 мин. Готовое блюдо раскладывают по тарелкам и подают к столу.

Камбала по-гречески. 600 г филе камбалы, 2 луковицы, 2 помидора, 2 баклажана, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени базилика, 1 лимон, перец, соль.

Филе камбалы промывают, нарезают небольшими кусочкам солят и перчат. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Чеснок очищают, мелко нарезают и обжаривают вместе с луком. Помидоры моют, нарезают кружочками. Баклажаны моют, очищают, нарезают кружочками. Лимон моют, нарезают кружочками. Зелень базилика моют, подсушивают, мелко шинкуют. В форму для запекания укладывают слоями баклажаны, рыбу, лук и чеснок, помидоры. Ставят на 25–30 мин. в предварительно разогретую духовку. Готовую рыбу и овощи раскладывают по тарелкам, посыпают базиликом и украшают кружочками лимона.

Треска с фасолью. 500 г филе трески, 1 стакан фасоли, 2 головки репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, сухари, черный молотый перец и соль по вкусу, 2 ст. ложки вареной фасоли.

Фасоль отваривают в подсоленной воде. Рыбу варят отдельно, охлаждают и нарезают мелкими кусочками. Мелко нарезанные лук и раздавленный чеснок соединяют с вареной фасолью и тушат все вместе. Кладут в сковороду кусочки рыбы, солят, перчат и выдерживают на среднем огне 10–15 мин. Рыбу подают к столу, посыпав крошками сухарей.

Треска по-бенгальски. 1 кг трески, 4 стакана пахты, 1 ст. ложка красного молотого перца, 1 ч. ложка куркумы, 1/2 ч. ложки тмина, черный молотый перец, 1 ч. ложка сока лимона, 1 ст. ложка соли.

Рыбу очищают, потрошат, промывают и обсушивают. Слегка натирают куски рыбы порошком карри, кладут в пахту, ставят в теплое место. Затем перекладывают рыбу в кастрюлю, сбрызгивают соком лимона, заливают водой, посыпают тмином, красным и черным перцем и ставят тушить на 10 мин. После этого выкладывают рыбу на разогретый поднос. Поливают сверху небольшим количеством отвара, в котором тушилась рыба.

Треска с помидорами и грибами. 400 г филе трески, 4–5 помидоров, 80–100 г нарезанных свежих грибов, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сухарей панировочных, соль, перец по вкусу, белое вино.

Куски трески панируют в муке и обжаривают со всех сторон в глубоком сотейнике. Помидоры, очищенные от зерен и кожицы, нарезают кубиками, соединяют вместе с мелко нарезанными грибами, приправляют солью и перцем, добавляют измельченный чеснок и белое вино. Все это кипятят несколько минут на слабом огне. Затем полученным соусом поливают рыбу, посыпают ее сухарями, доводят до готовности в духовке.

Треска с грибами под специями. 250 г трески (или наваги), 4 ст. ложки белого вина, 1 луковица, 30 г шампиньонов, корица, гвоздика, соль, перец черный молотый — по вкусу, тертый шоколад.

Лук мелко рубят. Готовят соус: смешивают воду с вином, какао обезжиренным, гвоздикой, корицей, солью, перцем. В плоскую посуду или сковороду кладут разделанную на кусочки рыбу, покрывают слоем нарезанного лука, заливают соусом и тушат на малом огне. Грибы очищают, мелко нарезают, тушат в собственном соку до мягкости, за 10 мин. до подачи на стол выкладывают поверх рыбы. В качестве гарнира подают отварной рис.

Треска под соусом. 2 филе трески, 4 картофелины, брокколи, 0,5 кг зеленого горшка, чеснок, лимоны, свежая петрушка, руккола, кресс-салат, семена фенхеля. Для томатной пасты: стручок острого чили, банка сушеных помидоров (или 2–3 свежих помидора, тушеных в сковороде), 2 зубчика чеснока, натертая цедра лимона, 2 веточки зеленого базилика, сок 1/2 лимона. Для панировки: 2 стакана панировочных сухарей, 1/2 банки анчоусов, 2 выдавленных зубчика чеснока, сок 1/2 лимона. Для соуса: обезжиренный йогурт, 3 корнисиона, 1 ст. ложка каперсов, 1 пучок свежей петрушки, цедра 1 лимона, сок 1 лимона, 1/2 банки анчоусов.

Ставят варить картофель с кожурой, затем очищают кожуру.

Нарезанные на кубики стебли брокколи готовят на пару. В готовую картошку добавляют нарезанные соцветия и стебли брокколи, нарезанные кубиками, и 0,5 кг зеленого горошка и варят еще около 3 мин. Кладут картофель с брокколи в блендер или мясорубку и перемалывают в пюре.

Промывают филе трески. На противень насыпают семена фенхеля. Кладут рыбу на приправу. Ставят в разогретую духовку на 5 мин.

Готовят томатную пасту. Все компоненты для пасты перекручивают в комбайне. Достают из духовки подготовленную треску и томатной пастой мажут рыбу сверху. Потом рыбу с пастой ставят в духовку еще на 3 мин.

Готовят панировку для рыбы. Ингредиенты нарезают и перемешивают в комбайне. Достают из духовки рыбу, намазанную томатной пастой. Посыпают рыбу панировкой (аккуратно разравнивают ее по рыбе), сверху кладут свежие веточки розмарина и тимьяна, снова ставят рыбу в нижнюю часть духовки на 10–12 мин.

Готовят соус. Смешивают обезжиренный йогурт, корнишоны, каперсы, пучок свежей петрушки, цедру лимона, сок лимона, анчоусы в комбайне. Выкладывают на блюдо, поливают соусом, украшают сверху сладкой паприкой и листочками петрушки.

Палтус со стручковой фасолью и овощами. *Филе палтуса, стручковая фасоль, кабачок, красный перец, спаржа, розмарин, чеснок.*

Соединяют несколько веточек розмарина, чеснок и доводят до кипения на медленном огне. Добавляют немного морской соли по вкусу. Варят 3–4 мин. С фасоли срезают кончики и бланшируем в кипящей воде 3 мин. Нарезают спаржу, кабачок, красный перец. Помидоры черри нарезают пополам. Стейки палтуса моют, сушат бумажным полотенцем, посыпают смесью соли и перца. Затем ставят на огонь две антипригарные сковородки. На одной тушат палтус, на другой — фасоль с овощами. Перед подачей выкладывают стейки палтуса на овощной слой, украшают лимоном и зеленым луком.

Сибас, запеченный с чесноком и тимьяном. *1 сибас, чеснок, тимьян.*

Подготавливают рыбу (очищают от чешуи, вынимают внутренности, жабры, промывают). Делают косой разрез на рыбе до кости с одной стороны для того, чтобы кожа не треснула при готовке. Помещают рыбу на лист, застеленный пергаментом. В брюшко сибаса кладут много зубчиков чеснока, солят. Кладут

сверху много тимьяна. Перчат.

На сковороде нагревают чеснок и розмарин, пока чеснок не станет прозрачным, затем выключают огонь, дают постоять под закрытой крышкой 30 мин., выкладывают на рыбу и разравнивают по всей поверхности. Запекают сибас в духовке при температуре 200 °С примерно 20 мин. Сибас, запеченный с чесноком и тимьяном, готов, когда мясо легко отходит от кости. Подают на стол в тарелке, посыпанной молотым перцем и украшенной половинкой лимона.

Крабовые клешни под соусом. *Крабовые клешни, яблоко, грейпфрут, стебли сельдерея, листья салата, руккола. Для соуса: 1 яйцо, 1 ч. ложка дижонской горчицы, 1/2 ст. ложка меда, 5 г бальзамического уксуса, сок лайма, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Готовят соус. Соединяют яичный белок, горчицу, уксус, сок лайма, протертый зубчик чеснока, меда, перчат, солят.

Готовят краба. Удаляют из фаланг крабовых клешней перепонки. Разделяют вручную на волокна.

С грейпфрута снимают кожуру и отделяют сегменты. С зеленого яблока снимают кожуру.

Стебли сельдерея нарезают тонкими кольцами. С листьев салата и рукколы удаляют толстые черешки, чтобы остались только молодые листочки. Листья перемешивают с соусом, добавляют нарезанное яблоко и сельдерей (можно положить немного протертого авокадо). Выкладывают нижним равномерным слоем в форму. Слегка придавливают. Сверху укладывают дольки грейпфрута, волокна краба. Поливают соусом, чтобы мясо краба пропиталось и стало сочным.

Стейк из семги. *Стейки из семги, вино, 1/2 апельсина или мандарина, розмарин, тимьян.*

Промывают стейки семги, маринуют их в апельсиновом соке с добавлением розмарина и тимьяна. Разогревают антипригарную сковороду, выкладывают на нее замаринованные стейки, обжаривают с двух сторон, посыпав розмарином. Затем покрывают дольками мандарина и апельсина.

Треска в духовке под зеленой пастой. *Филе трески, лук, петрушка, укроп, кинза.*

Филе океанической трески нарезают на порционные куски. Обжаривают на антипригарной сковороде до образования корочки, затем вынимают и перекладывают в лоток. Зелень (лук, петрушку, укроп, кинзу) измельчают, хорошо перемешивают до

получения зеленой «пасты». Полученной пастой смазывают треску и ставят ее в духовку. Готовят треску в духовке при температуре 200 °С 20 мин. Подают треску из духовки на стол вместе с картофельным пюре или печеными овощами.

Треска в молоке. 1 кг трески, 2–3 стакана обезжиренного молока, 4 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 12 горошин душистого перца, по вкусу — соль, зелень петрушки.

Рыбу очищают, моют, нарезают вдоль пополам, вынимают большие кости, нарезают на куски и кладут в кастрюлю. Заливают холодной водой и два раза кипятят, после каждого кипячения сменяя воду. Второй раз слив воду, посыпают рыбу нарезанным луком, лавровым листом, перцем, солью, заливают горячим молоком и варят. Перед подачей на стол рыбу кладут на блюдо и заливают бульоном.

Треска отварная с лимоном и изюмом. 800–700 г трески, 1 стакан белого виноградного вина, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана изюма, 1/2 лимона, 2 лавровых листа, 1 кг картофеля, уксус, соль по вкусу. Для соуса: 1 1/2 ст. ложки пшеничной муки, 3 стакана процеженного рыбного бульона, сахар, соль.

Рыбу очищают, моют, нарезают на куски, солят и ставят на 1 ч на холод. Затем вливают вино, уксус, добавляют коренья, нарезанные дольками, луковицу, хорошо промытый в холодной воде изюм, кружки лимона без зерен и кожицы, лавровый лист. Наливают воду, чтобы она прикрыла рыбу, и варят на сильном огне.

Готовят соус: мукой, перемешанную с сахаром, разводят рыбным бульоном, ставят на огонь и варят до тех пор, пока соус не загустеет. Выкладывают горячую рыбу вместе с овощами (удалив луковицу и лавровый лист) на блюдо, заливают соусом. На гарнир подают отварной картофель.

Треска в пряном отваре. 300 г трески, 6–7 картофелин, 1 стакан томатного соуса, зелень петрушки, уксус, лавровый лист, перец черный молотый, соль по вкусу.

Очищают и моют треску, нарезают на куски и кладут в кастрюлю в один ряд, заливают горячим пряным отваром и варят на слабом огне 15 мин. Затем вынимают куски рыбы из кастрюли и аккуратно выкладывают на блюдо. Украшают зеленью. На гарнир готовят отварной картофель. Перед подачей на стол заправляют томатным соусом (соус подают отдельно). Таким же образом можно готовят морского окуня, зубатку, камбалу,

палтуса.

Треска с пюре из перцев. 700 г филе трески, мука, 1 кг болгарских перцев, размолотые сухари, соль, перец, 2 ст. ложки томатной пасты, нарезанная зелень.

Филе трески промывают, обсушивают, панируют в муке, смешанной с солью и перцем, обжаривают без жира в антипригарной сковороде. Готовят пюре. Перцы моют, очищают от плодоножек и семян, пекут в духовке, очищают от кожицы и растирают в однородную массу, добавляют томатное пюре. Пюре выкладывают поверх готового филе, посыпают измельченной зеленью.

Заливная треска. 1 кг рыбы (палтус, треска, окунь), 1 л рыбного нежирного бульона, 40 г желатина, 2 яичных белка, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1/3 лимона, зелень петрушки и укропа — по вкусу.

Промытую и нарезанную кусочками рыбу отваривают и остужают. Бульон процеживают. Желатин размачивают предварительно в холодной воде, а потом растворяют в горячем бульоне. Когда бульон с желатином немного остынет, добавляют в него сырые, разведенные в воде яичные белки, лук, петрушку, морковь и кипятят бульон до тех пор, пока он не станет совсем прозрачным. Затем процеживают его через салфетку или марлю и охлаждают. На дно блюда наливают немного желе, раскладывают куски рыбы, сверху на них кладут ломтики лимона, петрушку, укроп, дольки овощей по вкусу. Заливают все это оставшимся желе и дают застыть. К заливному подают в соуснике хрен, горчицу.

Камбала в вине. Камбала, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 4 гвоздики, 6 горошин черного перца, лавровый лист, 1 стакан вина, 1 стакан нежирного рыбного бульона.

Очищают корень петрушки, головку репчатого лука, нарезают кружочками, кладут на дно кастрюли, добавляют гвоздику, горошины черного перца и лавровый лист, на них кладут нарезанную кусками камбалу, солят, заливают стаканом сухого красного вина и стаканом бульона (или воды), накрывают кастрюлю крышкой и варят 20–25 мин. Готовую камбалу выкладывают на блюдо. Подают камбалу с картофелем и овощами, украсив зеленью.

Кальмары, тушенные с шампиньонами. 300 г кальмаров, 150 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки,

зелень петрушки, укропа, 1 ст. ложка белого сухого вина, 1 ст. ложка сока лимона, соль, свежемолотый перец.

Тушки кальмаров моют, удаляют внутренности, очищают от пленок и удаляют хрящевую пластинку. Нарезают кальмары кольцами или соломкой. Шампиньоны моют и нарезают тонкими пластинками. Лук мелко нарезают. На разогретой сковороде обжаривают лук около 3 мин. Добавляют шампиньоны и обжаривают еще 8 мин. К грибам добавляют муку и хорошо перемешивают. В сковороду кладут кальмары, вливают вино, лимонный сок, солят, перчат и хорошо перемешивают (можно влить немного воды). Тушат кальмары под крышкой на слабом огне 2 мин. с момента закипания. Выключают огонь, добавляют мелко нарезанную зелень укропа или петрушки, накрывают крышкой и оставляют на 1–2 мин.

Гарниры и закуски

Фаршированные шампиньоны. 12 крупных шампиньонов, 1 лук порей (белая часть) или лук репчатый, 150–180 г сыра домашнего обезжиренного, 1 ст. ложка панировочных сухарей или хлебных крошек, соль, свежемолотый перец.

Шампиньоны моют и обсушивают. У шампиньонов аккуратно удаляют ножки, чтобы не повредить шляпки. Выкладывают шляпки в форму для запекания или на противень и слегка солят их внутри. Готовят начинку: лук нарезают мелко или натирают на терке.

Ножки грибов шинкуют. Сыр домашний натирают на средней терке, добавляют лук, натертый на терке. Затем добавляют ножки шампиньонов, солят, перчат и жарят грибы с луком около 5 мин. (можно добавить мелко нарезанный чеснок) на антипригарной сковороде. Добавляют панировочные сухари или хлебные крошки и перемешивают. Грибы с луком немного охлаждают и смешивают с половиной натертого сыра. Начинку выкладывают в грибные шляпки, сверху посыпают сыром.

Печеная айва с брусничным соусом. *Спелая желтая айва, мед, 1/2 стакана вина (портвейн), брусничный соус.*

Моют айву, разрезают на дольки, вынимают зернышки и перегородки. На сковородку кладут 1 ст. ложку меда. Немного нагревают, затем вкладывают кусочки айвы и заливают вином. Накрывают крышкой и тушат на среднем огне до тех пор, пока айва не станет мягкой. Потом выкладывают айву в форму для запекания, накрывают фольгой и ставят в духовку. Примерное время запекания — 20 мин. (надо следить, чтобы айва пропеклась, но не развалилась). Когда она будет готова, айву охлаждают при комнатной температуре (нельзя оставлять ее в духовке или на горячей плите). Если делают гарнир заранее, то перед подачей на стол айву можно еще раз разогреть. Подают с брусничным соусом.

Печеный картофель в фольге. *Картофель, нарезанная зелень по вкусу.*

Хорошо промывают картофель губкой, обсушивают. Накалывают вилкой. Заворачивают каждую картофелину в фольгу и ставят запекаться в горячую духовку (180–200 °С) на 45 мин. Через указанное время достают картофель, разворачивают фольгу. Очищают картофелину, нарезают кружками. Подают, предварительно посыпав нарезанной зеленью.

Гарнир из стручковой фасоли. *Стручковая фасоль, лавровый лист, 5 горошин перца, соль, чеснок.*

Отбирают целые стручки зеленого цвета, моют, отрезают кончики. Нарезают на кусочки длиной 4–5 см. В кипящую воду кладут лавровый лист, щепотку соли, горошины перца. Туда же опускают нарезанную стручковую фасоль. Варят 10 минут. Откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, выкладывают на сковороду. Сверху посыпают мелко нарезанным чесноком. Тушат на маленьком огне 5–7 мин. Подают в горячем виде.

Теплый салат из рукколы и кресс-салата. *Руккола и кресс-салат, бальзамический уксус, 2 зубчика протертого чеснока.*

В сковороде тушат 2 зубчика протертого чеснока с 2 ст. ложками бальзамического уксуса. Выкладывают вымытую рукколу и кресс-салат в сковороду и все перемешивают, тушат 3 мин. Потом салат перекладывают в блюдо для подачи на стол. Сверху можно чуть побрызгать бальзамическим уксусом.

Грибы в тесте. *500 г крепких свежих грибов, 1 яичный белок, мука, 1/2 стакана обезжиренного молока.*

Готовят жидкое тесто из яичного белка, муки и обезжиренного молока, солят. Грибы моют, очищают, отделяют ножки, обсушивают грибы салфеткой. Грибы обмакивают в тесте, обжаривают в антипригарной сковороде с двух сторон. Подают горячими.

Фасоль с овощами. *1/2 стакана фасоли, 3 измельченных зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, 1/2 стручка нарезанного маринованного перца, 1 ст. ложка томатной пасты.*

Фасоль замачивают на 12 ч, затем воду сливают, наливают свежую воду и отваривают. Добавляют перец, томатную пасту, нарезанный кубиками картофель, перемешивают, тушат на малом огне до готовности картофеля.

Фасоль с шампиньонами. *100 г репчатого лука, 200 г нарезанных соломкой шампиньонов, молотые тмин и черный перец, 400 г белой фасоли, белок 1 яйца.*

Тушат репчатый лук с нарезанными соломкой шампиньонами, тмином и черным перцем и тушат под крышкой на среднем огне. Отдельно отваривают до полуготовности белую фасоль. Затем в кастрюлю с грибами и луком кладут фасоль и тушат вместе, после этого массу выкладывают в форму, посыпают сухарями, заливают жидким яичным белком, запекают в духовке

на слабом огне. Подают фасоль с шампиньонами, посыпав зеленью.

Фасоль с помидорами. 300 г фасоли, 2 зубчика толченого чеснока, 200 г мелко нарезанных помидоров, перец, сахар, соль.

Фасоль замачивают на 10–12 ч, затем отваривают на сильном огне, в конце варки солят, откидывают на дуршлаг. В фасоль добавляют зубчики толченого чеснока, мелко нарезанных помидоров, солят по вкусу, добавляют молотый черный перец, немного сахара и тушат на слабом огне примерно 10 мин.

Паштет из грибов. Грибы, нарезанный лук, зелень, обезжиренный йогурт.

Грибы очищают, промывают, нарезают крупными кусочками, отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, после чего пропускают через мясорубку, поливают обезжиренным подсоленным йогуртом, дают остыть, посыпают мелко нарезанными лук и зеленью.

Форшмак из грибов. 50 г сухих грибов, 250 г соленых грибов, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 150 г консервированных помидоров, 500 г вареного картофеля, 100 г репчатого лука, соль, перец, белок 4 яиц.

Сухие грибы промывают и отваривают. Мелко нарезают отваренные соленые грибы. Морковь, корень петрушки очищают и отваривают, добавляют консервированные помидоры, все вместе тушат до готовности. После размягчения кореньев кладут вареный картофель и репчатый лук, солят, перчат, все овощи протирают сквозь сито или пропускают через мясорубку. В эмалированную посуду кладут яичные белки, тщательно их взбивают, затем выкладывают грибы, овощное пюре и осторожно перемешивают. Перекладывают массу в смазанную маслом форму или неглубокую кастрюлю, посыпают молотыми сухарями, запекают в духовке до образования румяной корочки. Готовят соус. На сковороду высыпают 1 ст. ложку муки, доливают воду, кладут обезжиренный йогурт, солят и, помешивая, доводят до кипения. Подают форшмак из грибов с соусом, приготовленным на грибном бульоне.

Грибы в томате. Грибы, томатный соус, соль, перец.

Для приготовления грибов в томате очищают их и промывают. Шляпки разрезают на четыре части, а ножки нарезают кружочками. В кастрюле тушат грибы, добавляют соль, перец и продолжают готовить. Когда грибы будут почти готовы,

добавляют томатный соус, воду и варят еще 7–8 мин. Подают грибы в томате горячими.

Закуска из фасоли. 2 стакана фасоли, репчатый лук, небольшой корень сельдерея и 2 моркови, соль, перец, листики мяты.

Фасоль замачивают на 10–12 ч и сварят. Мелко нарезают репчатый лук (2 шт.), небольшой корень сельдерея и 2 моркови нарезают кубиками, кладут в посуду с фасолью, солят, перчат, добавляют несколько листиков мяты, варят до готовности. При подаче на стол закуску посыпают зеленью.

Стручковая фасоль в горшочке. 600 г очищенной стручковой фасоли, белок 3 яиц, 1 ст. ложка муки и 3 ст. ложки обезжиренного молока.

Очищенной стручковой фасоли отваривают, откидывают на дуршлаг и после стекания жидкости кладут в горшочек. Взбивают белки, как для омлета, добавляют муку, солят по вкусу. Этой смесью заливают фасоль и запекают ее в духовке, пока не загустеет омлет. При подаче посыпают зеленью.

Стручковая фасоль с зеленью. 1 кг стручковой фасоли, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, 3–4 толченых зубка чеснока, соль, молотый черный перец, мелко нарезанная кинза и укроп.

Стручковую фасоль очищают, нарезают кусочками длиной 2–3 см и отваривают до готовности в подсоленной воде. Репчатый лук нарезают кубиками, добавляют фасоль и вместе слегка обжаривают в антипригарной сковороде. В горячую смесь вмешивают белки, все перемешивают и снимают с огня. Добавляют толченые зубчики чеснока, соль, молотый черный перец, мелко нарезанную кинзу и укроп. Подают фасоль горячей.

Стручковая фасоль с яйцами. Стручковая фасоль, белки 2 сваренных вкрутую яиц.

Стручковую фасоль очищают, нарезают небольшими кусочками, отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, затем соединяют с посеченным яичным белком.

Стручковая фасоль с чесноком. 5–6 зубков чеснока, 2–3 ст. ложки уксуса. 500 г стручковой фасоли, измельченная зелень и кусочки помидоров.

Зубчики чеснока протирают и разводят уксусом. Стручковую фасоль очищают от прожилок, отваривают до готовности в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде и

сразу заправляют чесноком. Кастриюлю накрывают крышкой и оставляют на 2 ч. Подают фасоль на плоском блюде, посыпав измельченной зеленью и кусочками помидоров.

Стручковая фасоль в духовке. *1 кг стручковой фасоли, обезжиренный йогурт, горчица.*

Стручковую фасоль очищают, опускают в кипяток, отваривают, откидывают на дуршлаг. Когда вода стечет, кладут фасоль на сковороду, добавляют обезжиренный йогурт, горчицу и ставят в духовку на слабый огонь. Подают фасоль с мелко нарезанной зеленью.

Горох с цветной капустой. *3 стакана вылущенного зеленого гороха. 400 г цветной капусты.*

Отваривают вылущенный зеленый горох. Цветную капусту разбирают на соцветия, отваривают в подсоленной воде, отцеживают, смешивают с горохом, тушат до готовности.

Бобы с яйцами. *500 г молодых бобов, 2 яйца, измельченная зелень петрушки, 2 ст. ложки сухарей.*

Очищают молодые бобы, промывают и отваривают в подсоленной воде, затем откидывают на дуршлаг. Отваривают вкрутую яйца, белок нарезают кубиками, добавляют измельченную зелень петрушки, 2 ст. ложки молотых сухарей. Все перемешивают, и этой смесью посыпают бобы, уложенные на блюдо.

Горох тушеный. *1 кг свежего гороха, 1 ч. ложка сахара, соль.*

Горох вылушивают, заливают водой, накрывают крышкой и тушат на маленьком огне, долив немного воды с 1 ч. ложкой сахара и солью.

Пюре из фасоли. *1 стакан предварительно замоченной фасоли, соль, перец.*

Предварительно замоченную фасоль отваривают, мнут мялкой, подливая отвар, в котором фасоль варилась, солят, перчат, украшают любыми ягодами без косточек (свежими, замороженными, из варенья или компота).

Фасоль по-грузински. *1 кг фасоли, 2 головки рубленого репчатого лука.*

Фасоль промывают, заливают водой, варят до полуготовности 2 ч, периодически подливая холодную воду. Затем добавляют в воду рубленый репчатый лук и варят на малом огне до

готовности. В готовую фасоль кладут красный молотый перец, 1 ст. ложку тертого чеснока, солят и все перемешивают. В охлажденную смесь добавляют измельченную зелень, перемешивают.

Фасоль с томатным соусом. 2 стакана фасоли, соль, томатного пюре, перец.

Фасоль замачивают на 10–12 ч, затем отваривают, сливают, добавляют соль, томатного пюре, тушат несколько минут. Подают фасоль с томатным соусом холодной или горячей в качестве гарнира.

Фасоль с рисом. 1/2 стакана риса и фасоли, мелко нарезанная зелень петрушки, 1 головка лука, лимонный сок.

Фасоль и нарезанный репчатый лук отваривают, солят. Отдельно отваривают рис, соединяют его с фасолью, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки. Перед подачей на стол фасоль с рисом перчат и поливают лимонным соком.

Фасоль с луком. 500 г фасоли, 4 головки репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, мелко нарезанная зелень петрушки, 2 ст. ложки горячей воды.

Фасоль замачивают на 10–12 ч, затем отваривают до готовности, солят, перчат, добавляют измельченный репчатый лук, 1 ст. ложку томатной пасты, мелко нарезанную зелень петрушки и 2 ст. ложки горячей воды. Когда соус закипит, заливают им фасоль. Подают фасоль с луком горячей или холодной, украшают маслинами.

Молодой картофель с укропным соусом. 800 г молодого картофеля. Для соуса: 2 ст. ложки муки, 1 стакан мелко нарезанного укропа, яйцо, 1 ст. ложкой лимонного сока.

Готовят соус: соединяют муку, мелко нарезанный укроп, разводят картофельным отваром, перемешивают и варят на слабом огне 8–10 мин. Заправляют соус белком, взбитым с лимонным соком. Молодой картофель очищают, промывают и варят в подсоленной воде. Затем воду сливают, картофель кладут на блюдо и заливают укропным соусом.

Картофельная запеканка с вареным белком. 1 кг картофеля, 6 яиц, 1/2 стакана обезжиренного молока.

Картофель очищают, отваривают, нарезают ломтиками. Варят вкрутую 6 яиц, отделяют белки, нарезают кубиками. В казанок кладут слой картофеля, на него — мелко нарезанный белок,

специи. Затем слои повторяют. Запекают в духовке, добавив обезжиренное молоко. Подают картофельную запеканку с зеленью.

Картофельные пирожки с грибами и рисом. 1 кг картофеля, 1 яйцо, соль, перец, грибы, мука, лук.

Готовят фарш для пирожков из рассыпчатой рисовой каши, смешанной с вареными и нарезанными соломкой грибами, поджаренным луком, солью и перцем.

Картофель очищают, отваривают, протирают сквозь сито или пропускают через мясорубку, добавляют белок сырого яйца, соль, перец, все перемешивают, формируют лепешки, кладут на каждый рисовый фарш с грибами, противоположные края лепешки соединяют, придают пирожкам овальную форму, обваливают в муке. Затем пирожки выкладывают на сковороду и обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки.

Картофельные пирожки с грибами. 2 кг картофеля, 3 сырых яйца, 3–4 ст. ложки муки, соль. Для фарша: 1 кг свежих грибов, 3 головки репчатого лука.

Готовят фарш. Грибы отваривают, пропускают через мясорубку, добавляют нашинкованный репчатый лук, солят, перчат по вкусу.

Готовят основу. Картофель отваривают, сливают воду, немного остужают, еще теплым пропускают через мясорубку, добавляют сырой яичный белок, муку, соль и тщательно вымешивают. Из массы формируют лепешки, на каждую кладут грибной фарш, защипывают пирожки, обваливают их в муке и ставят в духовку.

Картофельные шарики с томатным соусом. 1 кг картофеля, 2 яйца, 50 г муки, соль. Для соуса: 1 головка репчатого лука, 3 зубка тертого чеснока, 100 г томатной пасты, разведенной водой.

Готовят соус: мелко нарезают 1 головку репчатого лука, соединяют с тертым чесноком, добавляют томатную пасту, разведенную водой, и варят 5 мин.

Замешивают картофельную основу: 1 кг картофеля очищают, сварят, пропускают через мясорубку, добавляют 2 белка, муку и соль, раскатывают массу в колбаски, лепят шарики и варят их в кипящей подсоленной воде 6–7 мин. Затем вынимают их шумовкой на блюдо, поливают томатным соусом.

Грибные тефтели. 2 стакана нарезанных грибов, 2 ломтика

хлеба, 1 головка репчатого лука, 5 картофелин, 2 сырых яйца, перец, соль, обезжиренное молоко.

Отваривают до полуготовности нарезанные грибы. Замачивают в молоке хлеб, нарезают и слегка поджаривают нарезанный репчатый лук. Отваривают картофель и пропускают через мясорубку. Соединяют фарш с намоченным хлебом и поджаренным луком, сырыми яйцами, перчат, солят, все тщательно перемешивают, формируют тефтели и обжаривают их со всех сторон. Подают тефтели с грибным или томатным соусом.

Котлеты из грибов с рисом 1. 100 г грибов, 1 стакан риса, 2 сырых яйца, мука.

Грибы промывают, отваривают и мелко нарезают. 1 стакан риса варят в подсоленной воде с петрушкой, откидывают на сито, затем смешивают с грибами, добавляют белки яиц, все перемешивают, формируют котлеты, обваливают их в муке и обжаривают. Подают котлеты из грибов с рисом с томатным соком.

Котлеты из грибов с рисом 2. 250 г свежих грибов, 1/2 стакана риса, 1 головка репчатого лука, соль, перец, мука.

Свежие грибы очищают, промывают, отваривают и откидывают на дуршлаг. Затем пропускают промытые грибы через мясорубку. Отваривают 1/2 стакана риса в 2 стаканах воды. Затем рис смешивают с грибами, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, соль, перец. Все хорошо перемешивают, формируют котлеты, обваливают в муке, смачивают во взбитых белках и обжаривают на антипригарной сковороде или готовят в разогретой духовке около 15 мин.

Кабачки цукини. Цукини, болгарский перец.

Молодые цукини очищают, нарезают вдоль на 4 части. На сковороду укладывают ломтики цукини, предварительно посолив, жарят с обеих сторон. На гриле готовят промытый и очищенный от семян сладкий болгарский перец, нарезанный вдоль на крупные ломтики. Подают цукини и перец вместе.

Пышное картофельное пюре. 1 кг картофелин среднего размера (примерно 7 клубней), соль, 1 зубчик чеснока, 2 лавровых листа, 1/2 стакана обезжиренного молока, нарезанная зелень.

Картофель моют, очищают и нарезают вдоль на половинки, опускают в кипящую подсоленную воду. Готовят до мягкости (о готовности картофеля можно судить, проколов его вилкой). Перед окончанием варки кладут в кастрюльку лавровые листья и

зубчик чеснока. Затем картофель кладут в дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Нагревают обезжиренное молоко или разбавленное молоко водой средней жирности. Картошку кладут в кастрюлю, вливают молоко, разминают мялкой до однородного состояния и мягкости. После приготовления пюре солят, перемешивают, укрывают стеганой тканью. При подаче посыпают нарезанной зеленью по вкусу.

Картофельная запеканка с овощами. *1 кг картофеля, 1 яйцо, 2 моркови, 3 ст. ложки воды, 2 головки репчатого лука, белок от 2 сваренных вкрутую яиц.*

Картофель отваривают, пропускают через мясорубку, добавляют яйцо, солят и тщательно перемешивают. Морковь нарезают кружочками, тушат с добавлением воды, смешивают с поджаренным репчатым луком. Все соединяют и перемешивают. Половину картофельной массы выкладывают на противень, сверху кладут морковную смесь, а затем — оставшуюся часть картофеля. Сверху посыпают сухарями, запекают в предварительно разогретой духовке до появления корочки.

Картофельная запеканка со шпинатом (или крапивой). *1 кг картофеля, 1 кг шпината (или крапивы), 3 яйца.*

Картофель очищают, отваривают и натирают на крупной терке. Перебирают шпинат (или крапиву), хорошо промывают, нарезают и тушат. Половину тертого картофеля кладут на противень, сверху выкладывают слой тушеного шпината, затем — опять слой картофеля. Взбивают белки яиц, солят, выливают смесь на картофель и запекают в духовке до образования румяной корочки.

Картофель, фаршированный грибами. *1 кг картофеля, 50 г отваренных сухих грибов, 1 головка репчатого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки толченых сухарей, соль.*

Готовят фарш из грибов, репчатого лука, сваренных яичных белков, толченых сухарей и соли. В подсоленной воде отваривают до полуготовности картофель, в каждом клубне ложкой вырезают сердцевину, наполняют грибным фаршем, кладут картофель в кастрюлю, заливают грибным бульоном и тушат под крышкой в духовке до готовности.

Тушеная картошка с грибами. *500 г свежих грибов, 2 головки репчатого лука, 800 г картофеля.*

Грибы очищают, промывают, ошпаривают кипятком, нарезают соломкой и обжаривают вместе с нашинкованным репчатым

луком в глубокой антипригарной сковороде. Картофель очищают, нарезают дольками, укладывают в сковороду к грибам и луку, заливают водой, солят, перчат, добавляют зелень петрушки и тушат под крышкой 30 мин. Подают с измельченной свежей зеленью.

Картофель, запеченный с яйцами и помидорами. *1 кг очищенного картофеля, 2 головки репчатого лука, помидоры, 1 яйцо.*

Яйцо моют, разбивают, разделяют желток и белок. Нарезают кубиками очищенный картофель, солят. Репчатый лук нарезают полукольцами. Картофель смешивают с луком, выкладывают на сковороду, сверху кладут нарезанные дольками помидоры, заливают все взбитым белком и запекают в духовке.

Опята с зеленью. *(Готовят в мультиварке, мощность 800 Вт.) 400–500 г опят, 1 большая луковица, 200 г обезжиренного йогурта, 2 ст. ложки муки, 1/2 мультистакана (80 мл) воды, соль, красный молотый перец, лавровый лист, зелень по вкусу.*

Лук нарезают кубиками, помещают в чашу мультиварки. К луку добавляют промытые и нарезанные грибы. Заливают содержимое чаши водой, солят, перчат. Добавляют зелень (можно замороженную), перемешивают (зелень можно добавить и перед подачей). Закрывают крышку мультиварки, устанавливают режим «Тушение». За 20 мин. до окончания программы добавляют лавровый лист, перемешивают. После сигнала опята готовы. Подают с любым гарниром.

Брокколи с грибами. *Замороженная капуста, брокколи, замороженные или свежие шампиньоны, соль, чеснок.*

Моют грибы, нарезают на кубики. Брокколи разделяют на соцветия, соединяют с грибами, туда же добавляют протертый чеснок, солят, перемешивают и готовят на пару.

Гарнир из риса. *1 стакан риса, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, чеснок, айва (айву можно заменить курагой и горстью изюма), соль, перец молотый красный, зелень, 1 стакан воды.*

Рис замачивают на несколько часов, промывают, соединяют с нарезанным луком, морковью, ставят на маленький огонь и томят под закрытой крышкой, периодически подливая воду и помешивая. Через 15 мин. добавляют ломтики айвы (если используется курага и изюм, то их кладут через 20 мин. после начала готовки). За 5 мин. до готовности солят, перчат. Выкладывают на тарелку рис, украшают сверху ломтиками айвы,

присыпают зелены.

Спагетти с лисичками. 600 г лисичек, 100 г спагетти, нарезанный лук.

Перебирают лисички, хорошо моют и отваривают в большом количестве подсоленной воды 20 мин. Всю образовавшуюся пену снимают. За это время, пока варятся лисички, можно варить спагетти (или использовать любые другие макароны или макаронные изделия). Перемешивают лисички и спагетти, добавляют нарезанный зеленый лук.

Домашняя лапша. 1 яйцо, вода, соль, мука.

В стакан вбивают яйцо, добавляют до верха воду, солят и всыпают муку, просеянную через сито (муки добавляют понемногу, постоянно вымешивая тесто). Муки надо взять столько, чтобы тесто получилось крутым. Когда тесто готово, его делят на 4 части, и каждую раскатывают скалкой в тонкую лепешку. По мере раскатывания все время присыпают лепешку мукой (чем тоньше лепешка, тем лучше получится лапша). Затем вешают пласты теста на веревку, как белье, чтобы они немного подсушились (15–20 мин.). Когда пласты подсохнут, их нарезают на длинные тонкие полоски (2–5 мм). Отваривают домашнюю лапшу в кипящей подсоленной воде, в которую можно положить лавровый лист. Подают домашнюю лапшу на стол в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо.

Лапша с капустой. Соленая или квашеная капуста, лавровый лист, душистый перец, тмин, сухие грибы, домашняя лапша.

Свежую или квашеную капусту мелко шинкуют и варят в небольшом количестве воды с лавровым листом, душистым перцем и тмином. При варке добавляют сухие грибы. Затем готовую капусту перемешивают с домашней лапшой и запекают в духовке.

Лапшевник с яйцом. 250 г макаронных изделий или домашней лапши, 1 яйца, 3/4 стакана обезжиренного молока, 2 ст. ложки сахара.

Отделяют белок от желтка. Белок взбивают с обезжиренным молоком. Лапшу выкладывают на сковороду, заливают белковой смесью и запекают в духовке до образования румяной корочки. При подаче посыпают лапшевник сахаром.

Ризотто с разными добавками. Для основы: рис, чеснок, вода, вино.

Готовят основу ризотто. Чеснок смешивают с промытым рисом, добавляют немного воды и тушат, вливают вино, продолжают готовить до выпаривания алкоголя.

Если готовят ризотто с овощами, то сначала тушат овощи, затем их вынимают, добавляют в полуготовый рис и продолжают готовить вместе.

Для приготовления экзотического ризотто с чернилами каракатицы рис смешивают с луком репчатым чесноком, добавляют лук-шалот, доливают 25–30 мл белого сухого вина. Вливают воду, готовят, пока не распарится рис. Примерно через 15 мин. вливают чернила каракатицы, перемешивают рисовую массу, варят еще 3 мин. до состояния, когда внутри зерна риса еще остается твердая часть, затем солят и выкладывают в тарелку.

Можно подавать ризотто с морепродуктами. Отдельно от риса готовят морепродукты (креветки, гребешки, кальмары) с добавлением вина, соли, перца, помидоров черри, зелени петрушки. При подаче рис выкладывают вокруг приготовленных морепродуктов.

Каннеллони с овощной начинкой. Для основы: макароны каннеллони. Для начинки: можно использовать картофельное пюре, кабачковую икру, шпинат, обезжиренный творог.

Каннеллони отваривают в подсоленной воде в течение времени, указанного на упаковке (они не должны получиться разваренными). Заправляют кондитерский шприц начинкой и начиняют толстые макароны. Затем каннеллони укладывают в контейнер для запекания. Запекают каннеллони в духовке при температуре 200 °C несколько минут.

Тушеный картофель с опятами. 4 сырые средние картофелины, 1 головка репчатого лука, 300 г замороженных опят, соль, перец, 1 зубчик чеснока, черный перец, лавровый лист.

Картофель моют, очищают и нарезают мелкими брусочками, выкладывают на разогретую сковородку, закрывают крышкой, тушат на маленьком огне. Репчатый лук нарезают тонкими полукольцами, а затем еще на 4 части, добавляют к картошке. Замороженные опята достают из морозилки и, не размораживая, смешивают с картофелем. После этого сковороду крышкой не накрывают, чтобы дать испариться влаге. Когда жидкость из опят прекратит выделяться, закрывают сковородку крышкой и тушат картофель с грибами почти до полной готовности, периодически аккуратно их перемешивая. За несколько минут до готовности солят и кладут в тушеный с опятами картофель мелко

нарезанный чеснок, лавровый лист, черный перец.

Сморчки. *Сморчки, 1 головка репчатого лука, 1–2 лавровых листа, чеснок.*

Для приготовления сморчков вначале их моют, нарезают пополам и замачивают в воде на 30 мин. Затем еще раз промывают и варят в подсоленной воде в течение 30 мин., снимая пену. Потом тушат репчатый лук, нарезанный кольцами, выкладывают на сморчки, солят (можно добавить в сковородку 1–2 лавровых листа). Тушат в течение 30 мин. За 5 мин. до окончания приготовления добавляют 2 зубчика мелко нарезанного чеснока.

Грибы с рисом и помидором. *500 г любых грибов, 3/4 стакана отваренного риса, 4 белка, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и соль по вкусу, немного обезжиренного молока.*

Грибы очищают, промывают и отваривают. Отдельно варят 3/4 стакана риса. Выкладывают готовый рис на противень, а сверху кладут грибы. Взбивают, добавляют измельченную зелень петрушки и соль по вкусу. Затем грибы поливают обезжиренным молоком и запекают в духовке до готовности.

Грибы с рисом. *400 г свежих грибов, нарезанный соломкой репчатый лук, 400 г помидоров, 30 г томатной пасты, перец, соль по вкусу, зелень петрушки, 150 г риса.*

Свежие грибы очищают, промывают, нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве подсоленной воды. Нарезают соломкой репчатый лук, помидоры ошпаривают, снимают кожицу, нарезают кружочками. В антипригарную посуду кладут помидоры, добавляют лук, томатное пюре, перец, соль по вкусу и тушат на слабом огне. Когда жидкость выпарится, вливают в посуду грибной отвар, доводят до кипения, кладут рис, грибы, зелень петрушки. Все тщательно перемешивают и запекают в духовке до готовности.

Баклажаны, фаршированные грибами. *2 баклажаны, 1–2 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 2 шт. помидоров, 150 г шампиньонов, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки или кинзы, грецкие орехи, соль, перец.*

Баклажаны моют, отрезают хвостики и нарезают каждый баклажан вдоль на 2 половинки. Из каждой половинки аккуратно при помощи ножа или ложки вырезают мякоть. Выкладывают полые лодочки баклажанов на противень или в форму для выпечки, солят их изнутри. Запекают лодочки при температуре

200 °С около 10–15 мин.

Лук очищают и мелко нарезают. Перец моют, вырезают семенную коробку и нарезают небольшими кубиками. Мякоть баклажанов нарезают кубиками. Шампиньоны моют, обсушивают и нарезают ломтиками или небольшими кубиками. Зелень моют, обсушивают и шинкуют. Чеснок очищают и мелко рубят. На разогретой сковороде обжаривают лук около 2 мин. Добавляют перец и тушат вместе с луком еще около 4 мин., помешивая. Добавляют баклажаны и готовят, помешивая, приблизительно 7 мин., до готовности баклажанов. Солят и перчат. Когда баклажаны будут готовы, можно добавить к ним натертые на терке или нарезанные кубиками помидоры без кожицы, перемешивают и тушат еще 4 мин. Добавляют рубленую зелень, чеснок и перемешивают.

В отдельной сковороде готовят шампиньоны приблизительно 8–10 мин. Соединяют баклажаны с грибами и хорошо перемешивают. Лодочки баклажанов достают из духовки и наполняют их баклажанно-грибной начинкой. Сверху посыпают баклажаны сушеной или свежей петрушкой. Запекают баклажаны в нагретой до 200 °С духовке около 10 мин. При подаче посыпают рубленой зеленью.

Кабачки, фаршированные грибами и рисом под соусом. *1 кг кабачков, 1/2 стакана риса, 400 г грибов свежих, 1–2 головки репчатого лука, соль, перец. Для соуса: 1 ст. ложка обезжиренного йогурта, 1–2 ст. ложки томатной пасты или кетчупа, зелень.*

Кабачки моют, очищают от кожуры, нарезают поперек на дольки толщиной 5–6 см.

Из каждого куса вынимают чайной ложкой сердцевину так, чтобы получилась чашечка с дном толщиной около 1 см (можно, вырезая середину, не оставлять целым доньшко, а прорезать небольшое отверстие насквозь). Подготовленные чашечки кладут вниз доньшком в сотейник или в нагретую сковороду, накрывают крышкой и тушат в течение 10–15 мин. За это время чашечки кабачков должны подрумяниться, смягчиться под действием пара (кабачки можно не тушить в сотейнике, а отварить в воде до полуготовности). Затем кабачки переворачивают, слегка солят и заполняют фаршем.

Готовят соус: смешивают обезжиренный йогурт и томатную пасту (при необходимости можно добавить немного воды).

Готовят фарш: грибы отваривают до готовности, некрупно нарезают и смешивают с отваренным рисом, а также с нарезанным луком. Фарш солят, перчат и хорошо перемешивают. Заполняют полученной массой чашечки кабачков, сверху фарш

посыпают сухарями, поливают обезжиренным йогуртом и ставят в духовку для запекания. Когда кабачки зарумянятся, заливают их половиной приготовленного томатного соуса, накрывают крышкой и ставят снова в духовку на 10 мин. Перед подачей поливают оставшимся соусом и посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа.

Холодные огурцы. *1/2 огурца, 200 г обезжиренного йогурта, 1 зубчик мелко нарезанного чеснока, морская соль.*

Очищают огурец, удаляют семена, мелко нарезают и посыпают морской солью. Настаивают несколько минут. Затем встряхивают и ставят в холодильник на несколько часов. Подают холодным к мясным блюдам.

Икра из кабачков с грибным соусом. *1 кг кабачков, 400 г шампиньонов, 3–5 помидоров, 1–2 болгарского перца, 2–3 лука репчатого, 1 морковь. Для соуса: 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка (или по вкусу) сока лимона, большой пучок зелени укропа, свежемолотый черный перец, 1/4 ч. ложки (или по вкусу) красного жгучего перца, 1 ч. ложка (или по вкусу) сахара и соли.*

Кабачки моют, очищают от кожицы, вырезают семена (если кабачки или цукини молодые, то очищать их от кожицы и сердцевины не обязательно, достаточно тщательно промыть). Натирают кабачки на крупной терке, потом слегка солят, оставляют на 30–40 мин., затем сливают образовавшийся сок и отжимают. Лук очищают и нарезают полукольцами. Морковь моют, очищают и натирают на крупной терке. Перец моют, нарезают вдоль пополам, удаляют семена и натирают на крупной терке. Помидоры моют, делают на каждом крестообразный надрез со стороны плодоножки и опускают в кипяток на 2 мин. Затем обдают помидоры холодной водой и легко снимают с них кожицу. Очищенные помидоры измельчают в блендере. Шампиньоны моют, нарезают кубиками или тонкой соломкой.

Сковороду с антипригарным покрытием разогревают, выкладывают шампиньоны и солят. Жарят, помешивая, на малом огне, пока не испарится вся жидкость, образовавшаяся от грибов. Подрумянившиеся грибы перекладывают в миску и отставляют на время в сторону. Затем в ту же сковороду выкладывают лук, слегка солят, перчат свежемолотым перцем и обжаривают 3–4 мин. Морковь добавляют к луку, овощи перемешивают и обжаривают на медленном огне до мягкости около 15 мин. После этого к готовящимся овощам кладут кабачки и обжаривают вместе, помешивая, 5–7 мин. Потом добавляют измельченные

помидоры, тертый болгарский перец, перемешивают. Продолжают тушить овощную массу, периодически помешивая, до готовности.

Молодые кабачки тушат около 15–20 мин., старые кабачки требуют готовки около 50–60 мин.

Готовят соус: соединяют томатную пасту, приготовленные грибы, укроп, чеснок, жгучий перец, сахар, соль, сок лимона. Все компоненты взбивают в блендере до получения однородной массы.

В середине тушения добавляют в овощную икру приготовленный соус. После того как овощи станут мягкими, снимают блюдо с огня и дают настояться под крышкой около 15 мин. Подают кабачковую икру в горячем или холодном виде.

Картофель, фаршированный грибами. *8 картофелин, 200 г свежих грибов, 1–2 головки репчатого лука, соль, нарезанная зелень.*

Готовят фарш. Грибы тщательно промывают, нарезают и тушат с луком.

У очищенного картофеля срезают верхнюю часть, маленьким острым ножом аккуратно вырезают середину, солят и наполняют грибным фаршем. В форму кладут картофель (вверх фаршем) и запекают в духовке до мягкости. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

Овсяно-овощные котлетки. *1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес», 1/2 стакана кипятка, 3–4 свежих шампиньона, 1 картофелина, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень, соль, свежемолотый перец.*

Овсяные хлопья насыпать в миску или кастрюльку, заливают кипятком, накрывают крышкой и оставляют набухать приблизительно на 20–30 мин. Картофель очищают, моют и натирают на мелкой терке. Лук очищают, затем натирают на мелкой терке. Шампиньоны нарезают маленькими кубиками. Зелень шинкуют. Чеснок пропускают через чесночный пресс.

К набухшей овсянке добавляют подготовленные картофель, лук, чеснок, грибы и зелень. Полученную массу хорошо перемешивают, солят и перчат. Овсяная смесь должна получиться не слишком густой и не очень жидкой — чтобы можно было набирать ее ложкой. На разогретую сковороду с антипригарным покрытием столовой ложкой аккуратно выкладывают овсяные котлетки. Обжаривают котлетки на среднем огне с одной стороны до румяной корочки, затем переворачивают на другую сторону, жарят еще 1 мин. на среднем огне, затем огонь уменьшают до минимального, накрывают крышкой и доводят до готовности

(около 5 мин.). Котлеты можно подавать со свежими овощами или с картофельным пюре.

Котлеты из гречки с грибами. Для гречневой массы: 1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, соль, 700–800 г предварительно отваренных грибов (можно использовать шампиньоны, лесные грибы), 2–3 головки репчатого лука, соль, перец, зелень петрушки или укропа, мука или панировочные сухари.

Варят гречневую кашу. Гречневую крупу хорошо промывают, заливают холодной водой, накрывают крышкой и доводят до кипения на сильном огне. Убавляют огонь до среднего и варят, не перемешивая, пока гречка не впитает в себя воду.

Ближе к концу варки огонь уменьшают до минимального и, помешивая, варят кашу, пока не испарится вся влага. Кастрюлю с готовой кашей оборачивают махровым полотенцем и оставляют на 10–15 мин. Упругую кашу солят и перемешивают. Грибы моют, нарезают ломтиками, варят 20 мин. в подсоленной воде. Лук очищают и мелко нарезают. Зелень моют, обсушивают и рубят. На разогретой сковороде обжаривают лук 2–4 мин. Добавляют грибы и жарят вместе с луком, помешивая, 10–15 мин. Затем солят, перчат и охлаждают грибную массу, после чего жареные грибы с луком кладут в блендер и измельчают (либо прокручивают через мясорубку).

В грибной фарш понемногу вмешивают гречневую кашу так, чтобы получилась плотная густая масса. Добавляют в полученный фарш зелень и перемешивают (вкус блюда будет зависеть от соотношения гречневой каши и грибов). Масса должна получиться вязкой, чтобы из нее можно было лепить котлеты. Руками, смоченными в воде, формируют котлеты, обваливают их в муке или панировочных сухарях. Затем котлеты выкладывают на хорошо разогретую сковороду с антипригарным покрытием. Обжаривают котлеты с двух сторон до румяной корочки, уменьшают огонь, накрывают крышкой и доводят до готовности в течение 3–5 мин.

Омлет. 4 яйца, 1/2 стакана обезжиренного молока, 2 веточки мелко нарезанной петрушки (или зеленого лука), щепотка мускатного ореха, соль и перец.

Взбивают венчиком яйца, добавляют молоко, соль, перец и мускатный орех. Варят на водяной бане на медленном огне, постоянно помешивая. Подают сразу же, посыпая петрушкой или зеленым луком.

Свекла с тофу. 500 г свеклы, 400 г шпината, 240 г тофу, 1/2

луковицы, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка мяты, соль и перец.

Моют свеклу и шпинат, обсушивают полотенцем, затем шинкуют. Мелко нарезанный лук пассируют на сковороде с антипригарным покрытием (около 3 мин.), затем добавляют свеклу и шпинат, все вместе тушат под крышкой 10 мин. Пока готовятся овощи, нарезают мелкими кубиками тофу, разогревают с 1 ч. ложкой соевого соуса в кастрюле в течение 5 мин. на слабом огне. Заправляют солью и перцем и тушат еще 5 мин. Подают горячие овощи с тофу, посыпав нарезанной мятой.

Террин из лука-порей с томатным соусом. 2 кг молодого лука-порей, 4 помидора, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 2 ст. ложки нарезанной свежей зелени, соль и перец.

Очищают лук-порей и нарезают в длину, связывают его в небольшие пучки и варят 20–30 мин. в кипящей подсоленной воде. Откидывают на дуршлаг и обсушивают бумажным полотенцем. Покрывают блюдо фольгой (делают в ней несколько отверстий, чтобы через них могла вытекать вода). Выкладывают лук в эту форму. Ставят на несколько часов в холодильник, регулярно сливая воду.

Готовят соус. Помидоры бланшируют, снимают кожицу, затем пропускают через блендер с уксусом и зеленью, чтобы получился густой соус. Заправляют солью и перцем. Достают террин из формы и подают с соусом.

Весенний паштет. 900 г моркови, 125 г обезжиренного (0 %) творога, 500 г лука-порей, 5 яиц, соль и перец.

Натирают морковь на терке, несколько минут готовят на пару лук-порей, затем выкладывают в блендер и смешивают. Яйца моют, отделяют белки от желтков. Белки взбивают. Смешивают взбитые яичные белки с творогом, солью и перцем. Добавляют пюре из овощей, тщательно перемешивают и выкладывают в прямоугольное жаропрочное блюдо. Накрывают крышкой и запекают в духовке, разогретой до 190 °С.

Овощная запеканка «Прованс». 5 помидоров, 2 баклажана, 1 цукини, 2 зеленых болгарских перца, щепотка тимьяна, щепотка чабера, 5 листьев базилика, 8 зубчиков чеснока, 1 стакан воды, соль и перец.

Разогревают духовку до 220 °С. Моют, обсушивают и нарезают кольцами помидоры, кабачки и баклажаны. Моют перец, обсушивают, нарезают и удаляют сердцевину. Выкладывают в форму для выпечки помидоры, чередуя с баклажанами и кабачками. В середину кладут перцы и чеснок. Посыпают

тимьяном, мелко нарезанным свежим базиликом, солят, перчат. Ставят в духовку на 50 мин. В середине приготовления в форму с овощами добавляют 1 стакан воды, чтобы овощи не подсыхали.

Французский рататуй. 2 баклажана, 1 болгарский красный перец, 2 помидора, 2 моркови, 1 большая луковица, пучок кинзы, специи по вкусу, 100 г обезжиренного мягкого творога, соль и перец.

Обжаривают до золотистой корочки в глубокой сковороде мелко нарезанный лук. Добавляют к луку перец, нарезанный кубиками, и протертую на терке морковь. Обжаривают овощи, периодически помешивая деревянной лопаткой. Очищают баклажаны от кожицы, разрезают пополам и кладут в холодную воду на 15 мин., чтобы убирают горечь. Обсушивают бумажным полотенцем и нарезают кубиками. Кладут в сковороду. Перемешивают с овощами, накрывают крышкой и ставят тушиться 30–40 мин. на медленном огне. Мелко нарезают кинзу и добавляют в рататуй при выключенном огне. Перемешивают. Приправляют, выкладывают в сковороду каждый слой овощей, подают с мягким обезжиренным творожком.

Белковый омлет с крабом. 6 яиц, 100 г крабового мяса, 2 луковицы-шалот среднего размера, 2 ст. ложки обезжиренного молока.

Яйца моют, разделяют белки и желтки. Тщательно взбивают вилкой яичные белки с обезжиренным молоком. Измельчают лук-шалот и обжаривают 1 мин. на сковороде с антипригарным покрытием до прозрачности. Добавляют к луку взбитые белки. Отдельно слегка обжаривают крабовое мясо и кладут его в омлет. Полученную смесь готовят около 3–5 мин., чтобы яичница слегка уплотнилась. Затем

Белковый омлет с тофу. 2 яйца, 400 г тофу, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, перец.

Яйца моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Взбивают в миске яичные белки со специями. Добавляют кубики тофу, перемешивают. Вбивают белковую смесь на сковородку с антипригарным покрытием, накрывают крышкой и готовят на медленном огне. Перед подачей на стол посыпают зеленью петрушки.

Рыбные котлеты с творогом. 600 г филе любой белой рыбы, 150 г обезжиренного творога, 2 ст. ложки отрубей овсяных, 1 яйцо, 1 ст. ложка измельченного укропа, соль, черный молотый

перец по вкусу, 1 головка репчатого лука.

Творог, рыбное филе, лук кладут в блендер, измельчают (или пропускают через мясорубку). В полученную массу вмешивают отруби, яичный белок, соль и перец. Перемешивают до получения однородной массы. Добавляют укроп и перемешивают еще раз. Получившийся фарш формируют в котлеты, выкладывают на сковороду с антипригарным покрытием и обжаривают с одной стороны. Затем котлеты переворачивают, размещают в духовке, заранее подогретой до 200 °С, на 15 мин., а затем еще на 5 мин., повысив температуру до 220 °С. Подавать можно как горячими, так и холодными. Украшают веточкой укропа.

Кальмары фаршированные. *500 г цельных тушек кальмара, 2 моркови, 1/4 небольшого кочана капусты, 250 г шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, лавровый лист, соль, специи, зелень по вкусу.*

Очищают лук и морковь, натирают на терке или мелко нарезают. Грибы нарезают. Капусту шинкуют. Все овощи до полуготовности тушат в небольшом количестве воды. Заранее сваренные вкрутую яйца делят на желтки и белки. Белки рубят, смешивают с овощами. Получившуюся смесь немного солят и перчат. Кальмары моют и очищают. Фаршируют кальмары тушеными овощами, края соединяют, закрепив зубочисткой. Выкладывают в кастрюлю, заливают водой. Бульон солят, перчат, добавляют специи и зелень, тушат 20–30 мин.

Зеленая фасоль с цыпленком. *1 стакан зеленой фасоли (можно замороженной), 2 филе куриной грудки, 1 головка репчатого лука, 4 лаваша или питы, 50 г обезжиренного сыра, 1 ст. ложка сока лайма, 1 ч. ложка тмина.*

Натирают мясо цыпленка лаймовым соком, тмином и солью, нарезают на пласты. Дают настояться, чтобы мясо пропиталось (можно положить под гнет). Зеленую фасоль размораживают или варят на пару. Лаваша кладут в плоскую сковороду, на половину каждого лаваша кладут вареную фасоль. Поверх фасоли выкладывают мясо цыпленка и пластинку обезжиренного сыра, раскладывают кольца лука. Прикрывают начинку половиной лаваша и прижимают рукой. На антипригарной сковороде или противне раскладывают лаваш с начинкой. Помещают в духовку и запекают до золотистого цвета лаваша. Затем переворачивают через 3 мин. на другую сторону. Подают в горячем виде.

Охлажденные огурцы с творогом. *250 г обезжиренного мягкого творога, 1/2 огурца, 1 красный перец, 1/4 желтого или*

зеленого перца, 1/2 лимона, 1/2 зубчика чеснока, соль и перец, нарезанная зелень.

Очищают и протирают чеснок. Моют, очищают и нарезают кубиками в 1 см огурцы. Моют перец, удаляют семена и нарезают соломкой. Смешивают в миске творог, огурец, толченый чеснок и лимонный сок, разноцветные полоски перца, солят, солят, перчат. Перед подачей на стол посыпают нарезанной зеленью.

Спаржа с соусом. *600 г спаржи, 300 мл обезжиренного молока, 20 г кукурузного крахмала, 1 л воды, 2 лимона, соль и перец, 2 яйца.*

Спаржу очищают и отваривают (10–15 мин.) в кипящей воде до мягкости, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Готовят соус: растворяют кукурузный крахмал в холодном молоке, затем подогревают его в кастрюльке на слабом огне, непрерывно помешивая, пока не загустеет. Заправляют солью и перцем. Выжимают сок из лимона и добавляют его в соус. Яйца моют, разделяют белки и желтки. Белки взбивают в густую пену и постепенно, при помешивании, вводят в соус. Перед подачей спаржу поливают соусом.

Баклажаны с чесноком и петрушкой. *200–250 г баклажанов, 2 веточки петрушки, 1 зубчик чеснока, соль и перец.*

Моют баклажаны, удаляют хвостики, обсушивают полотенцем, нарезают вдоль пополам и удаляют мякоть. Чашечки баклажанов откладывают в сторону. Измельчают мякоть баклажанов, чеснок и петрушку. Заправляют солью и перцем, перемешивают. Фаршируют чашечки баклажанов полученной массой. Каждую фаршированную половинку баклажана заворачивают в алюминиевую фольгу и запекают 30–35 мин. в духовке, предварительно нагретую до 170 °С.

Баклажаны фаршированные. *5 больших баклажанов, 5 помидоров, 4 ст. ложки измельченного лука, 2 ч. ложки нарезанной кинзы, 1 ч. ложка молотого красного перца, соль и перец.*

Два баклажаны нарезают вдоль пополам, отваривают 10 мин. на сильном огне в кастрюле с подсоленной водой. Удаляют мякоть из тушеных баклажанов, оставляя 1 см толщины от края.

Готовят начинку. Три баклажана моют и очищают. Заворачивают промытые и очищенные баклажаны в алюминиевую фольгу и запекают 30 мин. в предварительно разогретой до 200 °С духовке. Затем запеченные баклажаны очищают и измельчают.

Нарезают помидоры. Выкладывают измельченные баклажаны в кастрюлю вместе с помидорами, луком, перцем и тщательно

перемешивают. Заправляют солью и перцем. Тушат на сильном огне, помешивая время от времени.

Начинку остужают, и кладут ее в чашечки тушеных баклажанов, посыпают сверху нарезанной кинзой. Подают горячими или холодными.

Баклажаны по-провансальски. 1 баклажан, 1 помидор, 1 луковица среднего размера, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка нарезанного свежего базилика, 2 веточки тимьяна, немного воды, соль и перец.

Моют, очищают и нарезают кубиками баклажан. Измельчают помидор, чеснок и лук. Тушат лук с небольшим количеством воды. Добавляют к луку баклажан и продолжают тушить на сильном огне несколько минут, затем убавляют огонь. Кладут помидоры, чеснок, тимьян, базилик. Заправляют солью и перцем. Накрывают крышкой и тушат 30 мин. на медленном огне.

Баклажанная икра. 6 баклажанов, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 1 лимон, соль, перец.

Моют и обсушивают полотенцем баклажаны. Разогревают духовку до 220 °C и запекают 15 мин. баклажаны на гриле, время от времени переворачивая. В это время очищают и измельчают зубчики чеснока. Выжимают сок из лимона. Достают баклажаны из духовки, ждут, пока они немного остынут, снимают с них кожуру. Разминают мякоть баклажанов вилкой или блендером, добавляют чеснок, лимонный сок, уксус, заправляют солью и перцем, взбивают все вместе (должна получиться консистенция как у сметаны). Подают икру холодной.

Баклажаны с помидорами. 600 г баклажанов, 1 кг помидоров, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, соль, перец.

Моют баклажаны, очищают и нарезают вдоль на куски толщиной в 1 см. Обжаривают нарезанный лук в антипригарной сковороде на среднем огне. Бланшируют помидоры, очищают их от кожицы, нарезают и добавляют в лук вместе с очищенными и измельченными зубчиками чеснока. Заправляют солью и перцем. Тушат на медленном огне 30 мин. под крышкой, затем разминают в пюре и снова перекладывают в сковороду. Выкладывают кусочки баклажанов в пюре. Накрывают крышкой и тушат на медленном огне 30 мин. Заправляют по вкусу.

Баклажанный мусс. 500 г баклажанов, 200 г обезжиренного (0 %) йогурта, 2 красных перца, 3 ч. ложки желатина в порошке, 2 ст. ложки винного уксуса, 2 зубчика чеснока, соль и перец.

Запекают баклажаны и перец 30 мин. в разогретой до 200 °С духовке. Очищают и измельчают чеснок. Наливают в кастрюлю уксус и растворяют в нем желатин. Разогревают, постоянно помешивая. Очищают перцы и удаляют семена. Нарезают баклажаны на две части и удаляют чайной ложечкой мякоть. Делают пюре из чеснока, перца и мякоти баклажанов. Добавляют в пюре растворенный желатин и йогурты. Заправляют солью и перцем. Перемешивают. Выливают смесь в формочки и ставят в холодильник на 6 ч.

Пюре из баклажанов или кабачков. 1 помидор, 1 кабачок или баклажан, 1 ч. ложка прованских трав, 1 зубчик чеснока.

Помидор и кабачок (или баклажан) очищают и нарезают кубиками. Готовят 20 мин. на пару, затем пропускают через блендер. Добавляют в смесь прованские травы и чеснок. Ставят в холодильник на 1 ч. Подают охлажденным.

Салат из баклажанов. 2 больших баклажана, 1 луковица-шалот, 4 веточки зеленого лука, 1 ч. ложка уксуса, 3 ст. ложки вазелинового масла, 2 веточки петрушки, 1 зубчик чеснока, соль.

Очищают баклажаны, нарезают. Отваривают 20 мин. в подсоленной воде на сильном огне. Уменьшают огонь и варят еще 20 мин. Остужают баклажаны, разминают вилкой, заливают винным уксусом и вазелиновым маслом, смешанным с измельченным чесноком, нарезанным зеленым луком и луком-шалотом. Посыпают рубленой петрушкой и подают охлажденным.

Сельдерей с баклажанами. 100 г филе куриной грудки (или индейки), 3 помидора, 2 баклажана, 1 зубчик чеснока, 3 веточки петрушки, 1 стебель сельдерея.

Нарезают баклажаны, посыпают солью и откладывают. Кусочки грудки обжаривают на сковороде с антипригарным покрытием. Нарезают стебли сельдерея и обжаривают его на той же сковороде на слабом огне. Смешивают кусочки грудки с сельдереем. На дно формы для выпечки выкладывают слой баклажанов, слой сельдерея и кусочки грудки, посыпанные нарезанными петрушкой и чесноком, затем выкладывают слой нарезанных помидоров и в завершение — слой из оставшихся баклажанов. Запекают 1 ч в духовке, предварительно нагретой до 180 °С.

Кабачки под соусом. 0,5 л воды, 4 кабачка, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка молотого тмина, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1 лимон, 1 ст. ложка смеси специй

(можно приготовить, используя молотый кумин, имбирь, куркуму, соль, сахар, свежемолотый черный перец, молотую корицу, кайенский перец, кориандр, молотый фенхель и молотую гвоздику).

Кабачки моют, очищают, нарезают кубиками. Измельчают чеснок и обжаривают его несколько минут со специями в антипригарной сковороде. Добавляют воду, томатную пасту и кабачки, нарезанные кубиками. Варят под крышкой 35 мин. на среднем огне. Подают, полив лимонным соком и посыпав кориандром.

Террин куриный. *1 целая курица (около 1 кг), 2 моркови, 2 помидора, 1 стебель лука-порея, 1 луковица, несколько листьев эстрагона, 1 яичный белок, 1 ч. ложка черного перца (горошком), соль и перец.*

Курицу моют, очищают от внутренностей, жира, кожи, нарезают на кусочки. Овощи моют, очищают от кожуры. Затем кладут все овощи (кроме помидоров) в кастрюлю, заливают водой. Доводят до кипения. Кладут кусочки курицы, заправляют, снимают пену и варят 1 ч под крышкой на медленном огне.

Достают куриное мясо из бульона, дают стечь жидкости. Мясо отделяют от кости, измельчают. Удаляют семена из помидоров, нарезают кубиками.

Выкладывают на дно формы слоями мясо, кубики помидоров, измельченные листья эстрагона. Доводят бульон до кипения и варят, пока не останется около 250 мл бульона. Взбивают яичный белок в плотную пену, выливают в бульон и кипятят в течение 1 мин. Остужают и процеживают бульон через марлю или мелкое сито. Процеженный бульон выливают на мясо с помидорами. Посыпают черным перцем. Через несколько часов достают террин из формы и ставят в холодильник. Подают холодным.

Кабачки «по-крестьянски». *250 г молодых кабачков, 100 г обезжиренного мягкого творога, 1 ч. ложка прованских трав, несколько веточек мелко нарезанной петрушки, соль и перец.*

Готовят соус. Смешивают мягкий обезжиренный творог, травы.

Моют, очищают и удаляют семена из кабачков, нарезают и готовят их на пару. Перекладывают кабачки в антипригарное блюдо. Заливают соусом из нежирного творога и прованских трав. Заправляют солью и перцем. Ставят в духовку, предварительно нагретую до 210 °С, и запекают несколько минут. Перед подачей на стол посыпают зеленью петрушки.

Крем из кабачков. *350 мл воды, 3–4 натертых молодых*

цукини, 30 г обезжиренного сыра (можно заменить протертым обезжиренным творогом), соль и перец.

Наливают воду в кастрюлю, добавляют тертый цукини (кожуру срезать не обязательно). Варят под крышкой 30 мин. на среднем огне, постоянно помешивая. Снимают с огня, добавляют обезжиренный сыр, заправляют по вкусу, пропускают через блендер.

Охлажденный кабачковый крем. 2 л воды, 2 кубика постного куриного бульона, 2 кабачка среднего размера, 200 г обезжиренного йогурта, 6 свежих листьев базилика, соль и перец.

Нарезают кабачки кольцами (не срезая кожуру). Кладут их в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варят 8 мин. на слабом огне. В это время доводят до кипения 200 мл воды с кубиками бульона. Снимают бульон с огня и отставляют в сторону. Обсушивают полотенцем кабачки и смешивают с бульоном. Добавляют 400 мл холодной воды и йогурт. Перемешивают и заправляют по вкусу. Ставят в холодильник. Подают холодным, с кубиками льда. Посыпают свежими листьями базилика.

Грибы «по-гречески». 700 г грибов, 0,5 л воды, 5 ч. ложек лимонного сока, 4 ч. ложки мелко нарезанной петрушки, 2 лавровых листа, 1 ч. ложка семян кориандра, 1 ч. ложка черного перца, соль.

Наливают в кастрюлю 0,5 л воды, добавляют лимонный сок, лавровый лист, семена кориандра и перец. Солят. Доводят до кипения и готовят на медленном огне 10 мин. под крышкой. Промывают грибы, обсушивают полотенцем, отделяют шляпки от ножек, ножки нарезают. Кладут грибы в кастрюлю, снова доводят воду до кипения и держат 2 мин. на огне. Добавляют петрушку и перемешивают. Остужают грибы, выкладывают на тарелку и поливают отваром, в котором они варились. Добавляют сверху несколько семян кориандра.

Фаршированные шампиньоны. 150 г отварного риса, 24 шампиньона, 100 г цукини, 2 луковицы-шалот, 2 яичных белка, 1 красный перец, щепотка панировочных сухарей, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки зелени (петрушка, базилик, кервель, зеленый лук), 1–2 веточки зеленого лука, 6 листьев мяты, 1 л воды.

Разогревают духовку до 210 °С. Очищают грибы, отделяют шляпки и кладут их в блюдо для выпечки. Запекают 5 мин. в духовке. Измельчают ножки грибов. Моют кабачки, нарезают мелкими кубиками и держат 2 мин. в кипящей подсоленной воде. Очищают и нарезают лук-шалот и чеснок, затем пассируют на

сковороде с антипригарным покрытием с 1 ст. ложкой воды. Добавляют к ним кабачки, отваренный рис, нарезанный перец и ножки грибов. Тушат на маленьком огне, пока жидкость не выпарится. Снимают с огня и добавляют щепотку панировочных сухарей, постепенно вводят взбитые белки, зелень и мелко нарезанные листья мяты. Заправляют солью и перцем. Заполняют 12 шляпок грибов начинкой и накрывают остальными шляпками. Перевязывают зеленым луком. Выпекают 10 мин.

Томатные чипсы с паприкой. 10 помидоров, 1/4 ч. ложки паприки.

Выбирают большие твердые помидоры. Нарезают их кружками толщиной 2 мм, выкладывают на алюминиевую форму и посыпают паприкой. Запекают в течение 2 ч в духовке, разогретой до 100 °С. Хранят в герметичной посуде в сухом месте.

Капуста «Северная». 450 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка имбиря, 1 луковица, 1 ст. ложка традиционного японского соевого соуса с добавлением сакэ, 1 ст. ложка сахара или меда и специй по вкусу, несколько веточек тимьяна, 1 зубчик чеснока, соль и перец.

Смешивают соевый соус, тертый имбирь, чеснок и перец. Отставляют в сторону на 5 мин. Выкладывают нарезанную капусту на горячую сковороду с антипригарным покрытием, добавляют нарезанный лук, соль и тимьян. Обжаривают на сильном огне 3–4 мин. (капуста должна оставаться хрустящей), добавляют соус. Тушат на медленном огне до почти полного испарения соуса.

Крем-пюре из цветной капусты с шафраном. 750 мл обезжиренного молока, 500 г цветной капусты, 2 зубчика чеснока, 1 небольшой пучок укропа, щепотка мускатного ореха, щепотка шафрана, соль и перец.

Бланшируют соцветия цветной капусты в кастрюле с кипящей водой, остужают и дают стечь воде. Кипятят молоко и кладут туда капусту и толченый чеснок. Варят 45 мин. под крышкой на слабом огне. Все смешивают блендером до однородного пюре. Добавляют мускатный орех и шафран. Варят крем-пюре 5 мин. на медленном огне. Перекладывают в горячую супницу, заправляют солью и перцем. Украшают веточками укропа.

Огуречный мусс. 400 г обезжиренного творога, 250 мл воды, 100 мл обезжиренного молока, 2 огурца, 1 луковица, 4 листа желатина, 1 лимон, несколько веточек петрушки и эстрагона,

соль, перец.

Замачивают листья желатина в посуде с холодной водой. Очищают огурцы, нарезают, посыпают солью и оставляют постоять 1 ч. Затем промывают холодной водой, выкладывают в дуршлаг, дают воде стечь. Подогревают молоко на медленном огне и добавляют к нему желатин. Пропускают через блендер огурцы, смешивают с творогом, молоком, желатином, тертой цедрой лимона, лимонным соком, мелко нарезанным луком, зеленью петрушки и эстрагоном. Заправляют солью и перцем. Выливают массу в форму с антипригарным покрытием и ставят в холодильник на 12 ч.

Мусс из перца. *200 г обезжиренного творога, 1 желтый перец, 1 красный перец, 2 ст. ложки подсластителя, 1 л воды, несколько веточек петрушки, соль, перец.*

Очищают перец, нарезают вдоль и удаляют семена. Кладут в кастрюлю с холодной водой и подсластителем. Заправляют солью и перцем. Доводят до кипения и варят 10 мин. Сливают воду, откладывают 4 кусочка для украшения и нарезают их тонкими полосками. Остальной перец измельчают блендером. Полученное пюре варят на слабом огне 5 мин. Выкладывают в небольшую салатницу и остужают. Перед подачей на стол добавляют в пюре творог и украшают полосками перца. Посыпают зеленью петрушки.

Цветная капуста в яйце. *300 г цветной капусты, 2 яичных белка, соль.*

Цветную капусту разбирают на небольшие соцветия. Затем цветную капусту кладут в кипящую подсоленную воду. Варят 4–5 мин. Откидывают капусту на дуршлаг. Яичные белки слегка взбивают венчиком. Опускают каждое соцветие цветной капусты в яйцо и сразу обжаривают на разогретой сковороде с антипригарным покрытием, переворачивая капусту, чтобы яйцо поджарилось со всех сторон.

Обезжиренный сыр домашнего приготовления. *1 л обезжиренного молока, 1 кг обезжиренного творога, 3 желтка, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки соды.*

Молоко наливают в кастрюлю, ставят на огонь, доводят до кипения. В кипящее молоко выкладывают творог. Варят, непрерывно помешивая, 10 мин. На дуршлаг выкладывают чистую марлю, горячую массу переливают через марлю в дуршлаг. Дают жидкости полностью стечь (это займет около 5 мин.). Творожная масса получится упругая и мягкая. Пока она остается горячей, ее

перекладывают в кастрюлю. Добавляют туда 2 желтка, соду и соль. Все перемешивают и варят на среднем огне, интенсивно и непрерывно помешивая в течение приблизительно 1 мин. Когда масса начнет отставать от стенок посуды, значит сыр готов. Затем перекладывают сырную массу в тарелку, накрывают бумажным полотенцем, чтобы сыр не подсох. Когда сыр немного остынет, его заворачивают в пищевую пленку и ставят в холодильник под пресс. Плотность сыра зависит от времени выдержки. Чем больше выдержка, тем плотнее сыр.

Гарнир из стручковой фасоли с овощами и грибами. 1/2 ч. ложки любого пищевого уксуса по вкусу, 2 зубчика чеснока, 1/2 ч. ложки сахара (или по вкусу), 400 г мороженных шампиньонов, 1 ст. ложка томатной пасты (или кетчуп по желанию), 1 свежий или замороженный помидор, 400 г замороженной или свежей стручковой фасоли, 1 головка репчатого лука, 1 средняя морковь, соль по вкусу.

Лук нарезают кубиками, морковь натирают на крупной терке. Обдают помидоры кипятком и снимают кожицу, измельчают и добавляют к луку с морковью, перемешивают. Грибы нарезают пластинами, добавляют к овощам. Тушат вместе 5–7 мин.

Стручковую фасоль не размораживают, и сразу из морозильника кладут в сковороду. Перемешивают и тушат еще 7–10 мин. Солят, перчат по вкусу и готовят еще 10–12 мин. Затем добавляют 1 ст. ложку томата или кетчупа по вкусу, сахар и столовый уксус. Как только жидкость выпарится, добавляют мелко нарезанный или пропущенный через пресс чеснок, перемешивают и выключают огонь. Можно подавать сразу после готовки, но если блюдо немного постоит, то станет ароматнее.

Овсяная каша с ванилью и чиа. 4 ст. ложки обезжиренного молока, 2 ст. ложки овсяных отрубей, 1/3 стручка ванили, 1 ч. ложка семян чиа, сахарозаменитель по вкусу.

Обезжиренное молоко разогревают в микроволновой печи в течение 30 сек на максимальной мощности. В емкость с молоком добавляют отруби и размешивают. Туда же кладут семена ванили. Затем добавляют сахарозаменитель и семена чиа. Ингредиенты перемешивают, смесь ставят в микроволновую печь на 1 мин., готовят на максимальной мощности.

Баклажаны в микроволновке. 2 баклажана средних размеров, 200 г постного куриного фарша из грудки, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 70 г тофу, соль, перец, рубленая петрушка.

Лук и помидор шинкуют тонкими полукольцами, перец нарезают полосками. Баклажаны нарезают вдоль, не прорезая до конца. Фарш солят, перчат, если необходимо, немного разбавляют нежирным молоком. Лук выкладывают ровным слоем на баклажаны, сверху раскладывают фарш. Блюдо ставят в микроволновую печь на полную мощность на 5 мин. Поверх куриного фарша распределяют равномерно помидоры и перец, прикрывают все крышкой и готовят еще 4 мин. Готовую закуску посыпают тофу, накрывают крышкой и еще на 1 мин. ставят в микроволновую печь. Готовые баклажаны оставляют на 5 мин. под закрытой крышкой, а затем подают, украсив петрушкой.

Капуста квашеная. 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1/4 сладкого перца, 0,5 л воды, 1 ст. ложка соли, сахарозаменитель по вкусу.

Капусту, морковь, перец шинкуют, затем перемешивают.

Готовят рассол: 1 ст. ложку соли и сахарозаменитель разводят в 0,5 л воды. Ставят рассол на огонь, доводят до кипения. Рассол остужают, заливают в овощную смесь. Ставят в теплое место на 2 дня. Обязательно перемешивают 1 раз в день. Через 2 дня капуста будет готова.

Пицца из отрубей. Для теста: 3 ст. ложки овсяных отрубей, 1 ст. ложка пшеничных отрубей, 1 яйцо, 4 ст. ложки сухого обезжиренного молока, соль. Для начинки: 1/4 помидора, 1/4 сладкого перца, 1 ч. ложка томатной пасты, 1 перепелиное яйцо, 1 ст. ложка обезжиренного молока.

Готовят тесто для пиццы. Смешивают все ингредиенты, вымешивают тесто, раскатывают в пласт толщиной 2–3 см. Выкладывают пласт на противень. Ставят в разогретую духовку на 3 мин. Затем достают, обмазывают томатной пастой. Сверху выкладывают перец и помидор. Затем смазывают молоком, смешанным с яйцом. Ставят пиццу в духовку на 15 мин.

Хлеб из отрубей в микроволновке. 2 ст. ложки овсяных отрубей, 1 ст. ложка пшеничных отрубей, 2 ст. ложки обезжиренного сухого молока, 2 ч. ложки кукурузного крахмала, немного соли, 1/2 пакетика разрыхлителя теста, 3 ст. ложки обезжиренного диетического творога, 2 яйца куриных, специи (базилик, петрушка, сушеная паприка, сушеные помидоры) — по вкусу.

Смешивают вместе все сухие ингредиенты: овсяные отруби, пшеничные отруби, сухое молоко, крахмал, разрыхлитель, соль. Добавляют по желанию сушеные травы или овощи. В отдельной

посуде перемешивают 3 ст. ложки диетического творога (чем более мягкий творог используется, тем более воздушным получится хлеб) и 2 яйца. Хорошо перемешивают до получения однородной консистенции. Яично-творожную смесь добавляют к сухой смеси. Снова все перемешивают. В форму для микроволновки выливают всю массу. Готовят в микроволновке 7 мин. при максимальной мощности.

Овощная лапша. 2–3 молодых кабачка или цукини, 2–3 желтых молодых патиссона небольшого размера, 2–3 моркови среднего размера, 1/4 стакана измельченного базилика, 1/4 стакана нашинкованной петрушки, соль, свежемолотый перец, свежие или сушеные пряные травы и специи по вкусу.

Моют и очищают от кожуры и сердцевины цукини и патиссоны. Моют и очищают морковь. Овощерезкой нарезают цукини и патиссоны на длинную «лапшу». Так же поступают с морковью. На среднем огне нагревают сковородку, затем кладут в нее нарезанную овощную лапшу. Морковь следует выкладывать в первую очередь. Ее обжаривают 2–3 мин., часто помешивая. Затем добавляют «лапшу» из цукини и патиссонов. Добавляют по вкусу соль и перец, нашинкованные пряные травы и другие специи по желанию.

Макароны с овощами. 200 г макаронных изделий, 1 морковь, 1 головка лука, 1 баклажан.

Отваривают макароны в соленой воде. Откидывают готовые макароны на дуршлаг, дают стечь воде. Баклажан, морковь, лук очищают, нарезают, перемешивают, тушат на маленьком огне до мягкости. Подают макароны с тушеными овощами.

Перец, фаршированный творогом. 1 зубчик чеснока, 150 г обезжиренного творога, 5 маслин, 2 болгарских перца.

Мелко нарезают чеснок, зелень и маслины. Смешивают с творогом, добавляют протертый чеснок, солят, перчат. Болгарский перец моют, срезают верхушку, аккуратно вычищают сердцевину, начиняют творожной пастой.

Творожно-овощная закуска. 500 г обезжиренного творога, 2 помидора, 1/2 стакана нарезанного зеленого болгарского перца, 1 ст. ложка зеленого рубленого лука, соль, перец, черный свежемолотый перец.

Очищают помидор от семян и мелко нарезают. К помидорам добавляют творог, мелко нарезанный болгарский перец и лук. Солят и перчат по вкусу.

Сырники рассыпчатые. 350 г сухого обезжиренного творога, 2 яйца, 3/4 ст. ложки жидкого подсластителя, 3 ст. ложки овсяных отрубей мелкого помола, щепотка соли, 1/2 ч. ложки ванилина.

Все ингредиенты смешивают. Руками формируют шарики и, выкладывая на сковороду, слегка прижимают, чтобы сырники получились примерно 1 см толщиной. Обжаривают с обеих сторон на среднем огне на антипригарной сковороде.

Блинчики. 2 яйца, 1 ст. ложка мягкого обезжиренного творога, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, 1 ст. ложка овсяных отрубей, 1/2 ч. ложки разрыхлителя, 6 ст. ложек обезжиренного молока, щепотка соли, сахарозаменитель по вкусу.

Яйца моют, разбивают, отделяют желтки и белки. Взбивают яичные белки. Смешивают творог, крахмал, овсяные отруби, соль, сахарозаменитель, разрыхлитель, разводят молоком, перемешивают снова до однородной массы. Жарят с двух сторон на сковороде без масла.

Кабачковые оладьи под соусом. 2 небольших молочных кабачка, 1 яйцо, 1 ст. ложка кукурузного крахмала с горкой, соль, перец. Для соуса: обезжиренный диетический творог, обезжиренный йогурт.

Кабачки моют, очищают и натирают на терке. Получившуюся массу хорошо отжимают, чтобы удаляют лишнюю влагу. Добавляют яйцо и крахмал. Солят, перчат по вкусу. Все хорошо перемешивают. Разогревают сковородку, на нее ложкой выкладывают оладьи и обжаривают с обеих сторон.

Готовят густой молочный соус. Взбивают вместе творог и йогурт. Перед подачей оладьи поливают соусом.

Моцарелла домашняя. 1 л обезжиренного молока, 3 ст. ложки лимонного сока или уксуса, 10 капель фермента пепсина.

Молоко, сок лимона и пепсин выливают в большую кастрюлю и помещают на слабый огонь на 10 мин. Затем выключают плиту, накрывают кастрюлю крышкой и оставляют сворачиваться на 1 ч. Снимают верхний слой свернувшегося молока и выливают смесь на тонкую ткань или марлю. Марлю сжимают, чтобы удалить как можно больше жидкости. Смесь выкладывают на пищевую пленку и, сформировав шарик, закручивают пленку сверху.

Если в смеси еще осталась жидкость, перекладывают массу в плотную ткань, проделывают в ней отверстие, ставят в микроволновую печь на 1 мин., включив мощность 850 Вт. После

этого вновь перекаладывают в пленку и скручивают. Оставляют в холодильнике еще на сутки.

Диетические обезжиренные сырники в духовке. 500 г обезжиренного творога, 2 яйца, сахар по вкусу, ванилин, изюм, 1 ст. ложка манки, 2–3 ст. ложки муки.

Все ингредиенты перемешивают. От творожной массы отделяют ложкой небольшие комочки, укладывают их на противень (противень предварительно покрывают бумагой для выпечки или пекут в силиконовой посуде). Нагревают духовку до 175–180 °С, ставят в нее противень. Выпекают сырники до готовности, пока они не раздуются (как булочки) и не покроются золотистой корочкой.

Маложирная творожная запеканка. 500 г обезжиренного творога, 3 яйца, 5 ст. ложек манной крупы, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка ванильной эссенции, 1 ст. ложка разрыхлителя, изюм.

Яйца моют, разделяют на белки и желтки. В творог добавляют желтки, манную крупу, сахар, ванилин, разрыхлитель и перемешивают. Затем кладут в творожную смесь промытый изюм, и все вместе перемешивают. Белки взбивают в отдельной посуде с щепоткой соли, аккуратно вмешивают в творожную массу. Нагревают духовку до 180 °С.

Форму присыпают сухарями, выкладывают готовую творожную массу в форму и выпекают 30–40 мин. до появления золотистой корочки. Подают запеканку в теплом виде.

Творожно-кабачковая выпечка. 2 маленьких кабачка, 4 ст. ложки обезжиренного творога, 8 перепелиных яиц, укроп, соль и специи по вкусу.

Творог смешивают с яйцами, укропом и специями, взбивают блендером. Кабачок натирают на крупной терке и отжимают из него сок, затем смешивают со взбитой массой. Духовку разогревают до 200 °С. Получившееся тесто выкладывают в формочки и выпекают 15 мин. По истечении времени поднимают температуру до 220–250 °С и оставляют еще на 5 мин. до получения красивой корочки. Перед подачей поливают обезжиренным йогуртом.

Блинчики на овсяных отрубях. 2 крупных яйца, 250 мл обезжиренного кефира, 3 ст. ложки овсяных отрубей, 4 ст. ложки (без горки) кукурузного крахмала, 1/4 ч. ложки соды, 180 мл кипятка, 1 ч. ложка сахарозаменителя, соль, ванилин — по вкусу.

Отруби заливают кефиром, перемешивают и оставляют

настаиваться в течение 1 ч. Если приготовление блюда планируется к завтраку, то можно замачивать отруби на всю ночь (но только в холодильнике). Яйца взбивают, смешав с сахарозаменителем, ванилином и солью, затем соединяют с настоявшимися в кефире отрубями. В полученную смесь добавляют кукурузный крахмал, тесто хорошо вымешивают. Соду гасят крутым кипятком и вводят в тесто, постоянно перемешивая тесто, оставляют на 20 мин. Регулировать консистенцию теста можно, добавляя крахмал или яйцо. Сковороду (желательно с толстым антипригарным дном) разогревают на среднем огне, начинают выпекать блины, обжаривая их с двух сторон.

Творожная запеканка со сливами. 300 г обезжиренного творога, 1 яйцо, 3 ст. ложки манной крупы, 4 ст. ложки сахара, 10 черных слив, ванильный порошок на кончике ножа.

Творог обезжиренный протирают через сито. Яйцо делят на желтки и белки. Белки взбивают с 2 ст. ложками сахара, смешивают с творогом, добавляют манку, ваниль, соду, тщательно перемешивают (тесто должно получиться, как густая сметана). Готовую массу выливают в форму. Выпекают 25 мин. Остужают готовую запеканку, нарезают квадратами.

Сливы моют, нарезают пополам, удаляют косточки. В небольшую кастрюлю или сковороду насыпают 2 ст. ложки сахара, добавляют половину слив, тушат на среднем огне приблизительно 10 мин. Сливы должны немного размякнуть, а карамель — слегка загустеть. Вынимают сливы и остужают. Остальную половину слив взбивают блендером и добавляют к оставшейся карамели, доводят до кипения, снимают с огня и остужают. На тарелки выкладывают по 2–3 ст. ложки йогурта, сверху наливают сливовый соус, делают разводы зубочисткой. Рядом выкладывают кусок запеканки. Запеканку украшают карамелизованными сливами. Можно положить сверху листик мяты.

Диетические сырники с отрубями в духовке. 2 яйца, сахар, 5 г ванилина, 5 г разрыхлителя теста, 4 ч. ложки отрубей, 500 г обезжиренного творога.

Смешивают творог, яйца и овсяные отруби. Добавляют ванилин и разрыхлитель. Растворяют таблетки заменителя сахара в $\frac{1}{5}$ стакана горячей воды. Раствор вмешивают в творог, перемешивают. Раскладывают творожную массу в силиконовые формочки и ставят в разогретую духовку. Готовят до золотистости.

Десерт и выпечка

Яблоки, запеченные с творогом и брусникой. Яблоки, творог обезжиренный, брусника свежемороженая, 50 г изюма без косточек, мед, кондитерский мак.

У хорошо вымытых и обсушенных яблок срезают верхушки. Вынимают мякоть ложкой, оставляя стенки толщиной 5 мм.

Готовят начинку. Творог смешивают с брусникой (можно бруснику не размораживать), медом и изюмом.

Начиняют яблоки творожной массой, накрывают срезанными верхушками. Затем выкладывают на противень, ставят в жаропрочную форму (наливают на дно формы немного воды для того, чтобы яблоки не пересохли). Ставят в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин. Готовые яблоки перекладывают на тарелки. Поливают медом. Посыпают кондитерским маком.

Творожная запеканка с вишней. 300 г творога обезжиренного, 2 яичных белка, 2 ч. ложки манной крупы, стручок ванили, замороженная вишня (по вкусу).

Отделяют белки от желтков. Белки взбивают, затем вмешивают в манную крупу, добавляют к массе семена ванили, снова перемешивают. Выкладывают творог в миску, перемешивают с белковой массой. Получившуюся смесь оставляют на 30 мин. (за это время манная крупа должна разбухнуть). Еще раз все перемешивают и выкладывают в порционные формы для выпекания. Готовят 20 мин. при температуре 150–200 °С. При подаче украшают вишней (предварительно размораживать не надо).

Творожные «Рафаэлло» с фисташками. 200 г обезжиренного творога, 1 ч. ложка меда, 20 г кокосовой стружки, 50 г фисташковых орехов.

Творог соединяют с медом, добавляют 10 г кокосовой стружки. Из массы скатывают шарики, внутрь добавляют кусочки фисташковых орехов. Обваливают творожные шарики в кокосовой стружке, кладут в холодильник на 30 мин. или 1 ч.

Творожный пирог с финиками. 1 стакан пшеничной муки 1-го сорта, 400 г обезжиренного творога, 2 яйца, 300 г нежирной сметаны, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 г ванилина, 200 г, 100 г густого варенья.

Муку растирают с сахаром ($\frac{1}{3}$ стакана), ванилином и разрыхлителем в крошку. Разогревают духовку до 180 °С.

Выкладывают половину крошек в форму для выпечки, трамбуют и распределяют равномерно по дну. Из фиников удаляют косточки, делят пополам и выкладывают равномерно поверх крошки. Творог смешивают с яичными белками и сметаной до однородности. Белки взбивают с сахаром ($\frac{2}{3}$ стакана) до плотного состояния. Аккуратно вводят взбитый белок в творожную массу, осторожно перемешивают до однородности. Выкладывают массу в форму. Равномерно посыпают творожную смесь оставшимися крошками. Выпекают 35–40 мин. до золотистого цвета крошки.

Творожная запеканка с черникой. 600 г обезжиренного творога, 70 г коричневого сахара, 2 яйца, 5 ст. ложек манной крупы, 150 г черники.

Яйца моют, разбивают, делят на желтки и белки. Желтки растирают миксером с сахаром и ванилью до бела. Добавляют творог и взбивают до однородности. Всыпают манку и вмешивают чернику. Белки взбивают и вводят в массу, выкладывают в антипригарную форму и запекают 30 мин. при 180 °С.

Творожный тарт с абрикосами. 500 г обезжиренного творога, 3 яйца, 3 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки сахара, 300 г абрикосов, сахарная пудра по вкусу, молотая корица по вкусу, соль.

Яйца моют. Желтки отделяют от белков. Творог, манную крупу, крахмал, сахар и желтки перемешивают. Белки с щепоткой соли взбивают до легкой пены. Творожную массу и белки аккуратно перемешивают. У абрикосов удаляют косточки, делят на 2 половинки, надрезают их. В антипригарную форму выкладывают творожную массу, сверху раскладывают подготовленные абрикосы. Выпекают при 180 °С около 25–30 мин. После того как тарт готов, его посыпают сахарной пудрой и молотой корицей.

Запеканка из обезжиренного творога с курагой. 15 шт. кураги, 500 г обезжиренного творога, 10 яиц.

Яйца моют, разбивают, делят на желтки и белки. Творог выкладывают в миску, добавляют к нему промытую курагу, нарезанную на кубики. К творогу добавляют 10 яичных белков. Тщательно перемешивают все компоненты. Затем массой заполняют форму для выпечки, застеленной бумагой для выпечки. Ставят в духовку и оставляют на 20 мин. Готовность проверяют деревянной шпажкой или спичкой.

Творожная запеканка. 1 яичный белок, 200 г обезжиренного творога, 5 г сахара.

Смешивают и взбивают все ингредиенты до образования однородной массы. Выкладывают все в форму, смазанную маслом, ставят в духовку на 20 мин. (при 200 °С), либо можно готовить запеканку в микроволновке около 7–10 мин. (в этом случае не получится золотистая корочка). Перед подачей поливают запеканку любым соусом по вкусу.

Творожные кексы с изюмом. 300 г обезжиренного творога, 2 яичных белка, 30 г изюма, 15 г ванильного сахара, 50 г манной крупы.

Смешивают и взбивают все компоненты, затем дают немножко постоять, чтобы манка набрала влагу. Массу выкладывают в силиконовые формочки и выпекают при 200 °С примерно 25–30 мин.

Маложирные сырники с лимонным мармеладом. 200 г обезжиренного творога, 1 яйцо, 60 г манной муки, 5 долек лимонного мармелада.

Творог разминают вилкой, добавляют 1 яйцо и 2 ст. ложки манной муки. Тщательно перемешивают. Мармеладные лимонные дольки очень мелко нарезают, добавляют к творогу, перемешивают. Противень покрывают пекарской бумагой. Мокрыми руками лепят маленькие сырники (размер приблизительно с грецкий орех). Выкладывают сырники на противень (поскольку сырники в процессе готовки увеличиваются приблизительно в 2 раза, их укладывают далеко друг от друга). Выпекают в разогретой до 180 °С в духовке 15–20 мин.

Маложирная творожная запеканка с клубникой. 600 г обезжиренного творога, 70 г коричневого сахара, 2 яйца, 200 г клубники, манка.

Яйца моют, делят на желтки и белки. Желтки растирают миксером с сахаром и ванилью добела. Добавляют творог и взбивают до однородности. Всыпают манку и вмешивают клубнику. Белки взбивают и вводят в массу. Выкладывают в смазанную маслом форму и запекают при 180 °С 30 мин.

Бананы с творогом и обезжиренным йогуртом. Сок 1 лайма, 4 банана, 200 г обезжиренного творога, 100 г обезжиренного йогурта, 20 г меда, 1 яйцо.

Моют яйцо, делят на белок и желток. Очищают банан и нарезают, сбрызгивают соком лайма (или лимона). Смешивают

творог, йогурт, мед, яичный белок в блендере до получения воздушной консистенции. Выкладывают бананы в форму и заливают смесью. Помещают в разогретую до 180 °С духовку и выпекают 20–30 мин.

Творожная диетическая пасха. 200 г обезжиренного творога, 300 г обезжиренного йогурта, ванилин, мед, сухофрукты, вода.

Доводят до кипения 1 стакан воды, затем в кипящую воду высыпают курагу и варят 5 мин. Вынимают курагу и измельчают в блендере. Смешивают творог и любой сахарозаменитель, сухофрукты, обезжиренный йогурт до образования густой тестообразной консистенции. По желанию можно добавить мед. В формочку для пасхи выкладывают полученную смесь. Ставят в холодильник на 12 ч. Вынимают из формы, перекладывают на блюдо и подают к столу.

Торт с ягодным желе и лимонным кремом. 250 г коричневого сахара, 75 г крахмала, разрыхлитель, 2 яйца. Для лимонной массы: 10 г желатина, 1 лимон, 500 г обезжиренного творога, обезжиренный йогурт, ванильный сахар. Для ягодного слоя: 300 мл варенья вишневого, 450 г любых замороженных ягод, 60 г крахмала, 6 ст. ложек вишневого сока.

Готовят корж. Нагревают духовку до 175 °С. В 100 г сахарного песка по одному добавляют яйца, тщательно взбивают. Смешивают муку, крахмал и разрыхлитель, просеивают сухую смесь поверх массы и хорошо вымешивают. Перекладывают тесто в форму (диаметр 26 см), разравнивают и пекут 30 мин. Дают остыть.

Готовят лимонный крем для верхнего слоя. Желатин замачивают. Натирают цедру лимона и выжимают сок. Сок и цедру смешивают с творогом и 100 г сахарного песка. Желатин добавляют в творожную массу, убирают на 30 мин. в холодильник. Затем достают, взбивают в массу обезжиренный йогурт с ванильным сахаром и перемешивают, покрывают готовый корж.

Готовят ягодный слой. Перемешивают крахмал с частью вишневого сока. Остатки сока с половиной ягод доводят до кипения, вводят разведенный крахмал, кипятят, по вкусу сластят. Добавляют остальные ягоды и остужают в форме.

Корж выкладывают в разъемную форму. Смазывают торт лимонным кремом и ставят в холодильник на 3 ч. Затем торт достают, поверх лимонного крема выкладывают ягодное желе и украшают листиками мяты.

Овсяное печенье. 2 стакана овсяных хлопьев «Геркулес», 1 стакан муки, немного корицы и ванилина, сахара или 3 ст. ложки коричневого сахара, 1/3 стакана молока, 1 яйцо, соль на кончике чайной ложки, 1/3 ч. ложки соды, гашенной уксусом, 2 ст. ложки какао, горсть изюма (или другие сухофрукты).

Сахар растворяют в теплой воде. Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Белок растирают с сахаром, вливают молоко, взбивают до растворения сахара, добавляют смешанные с мукой, корицей и ванилином овсяные хлопья, какао, изюм. Тщательно вымешивают тесто. Набирают готовое тесто ложкой и с помощью другой ложки выкладывают на противень, покрытый бумагой для выпечки. Ставят в духовку, разогретую до 200 °С, готовят 20 мин.

Безе. 3 белка, 6 ч. ложек сахарной пудры.

Духовку разогревают до 100 °С. Яйца моют, разделяют желтки от белков. Посуду с белками ставят в холодильник на несколько минут. Охлажденные белки взбивают до тех пор, пока масса не станет плотной и не приобретет белый цвет. Продолжая взбивать, постепенно вводят в белок сахарную пудру. Пена в итоге должна получиться густой и плотной. Ложкой выкладывают взбитый белок на противень. Можно выложить массу в кондитерский мешок и выдавить с его помощью на противень порции безе.

Английский имбирный кекс из овсянки. 1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес», 2 стакана ржаной обдирной муки, 1/2 стакана мелко нарезанной кураги, 1 стакан воды, 1 ст. ложка молотого имбиря, 1 щепотка морской соли, 1 ст. ложка фруктозы, 2 ч. ложки соды, 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки яблочного уксуса.

Форму для выпечки посыпают манной крупой. Духовку разогревают до температуры 150–160 °С. Хлопья заливают стаканом воды, соединяют с содой, перемешивают, и дают смеси набухнуть. Смешивают в миске сухие ингредиенты, тщательно перемешивают с хлопьями, дают немного постоять, затем добавляют молотый имбирь, яблочный уксус, фруктозу, соль, нарезанную курагу. Массу выкладывают в форму, ставят в духовку, разогретую до 200 °С, на 25–30 мин.

Творожное печенье. 350 г творога, 1 ст. ложка подсластителя, 1 яйцо, 2 ч. ложки корицы, 1/3 стакана обезжиренного кефира, 3 ст. ложки овсяных отрубей мелкого помола, 1 ст. ложка кукурузного крахмала.

Духовку разогревают до 200 °С. Творог протирают,

перемешивают с корицей и яичным белком. Добавляют подсластитель, обезжиренный кефир. Перемешивают. Вмешивают отруби и кукурузный крахмал. Снова тщательно перемешивают. Противень застилают бумагой для выпечки, и выкладывают тесто столовой ложкой на противень. Выпекают в течение 40 мин. Перед подачей дают печенье постоять приблизительно 1 ч.

Овсяное печенье. 600 г овсяной крупы «Геркулес», сухое обезжиренное молоко, 200 г варенья, разрыхлитель теста.

В овсяную крупу добавляют сухое молоко, варенье, разрыхлитель, можно вмешать обезжиренный йогурт увеличения вязкости массы. Формируют плоское печенье, выкладывают на противень, ставят в духовку и выпекают при средней температуре около 30 мин.

Печенье творожное. 2 яйца, 500 г обезжиренного рассыпчатого творога, 4 ст. ложки овсяных отрубей, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 2 ст. ложки сухого обезжиренного молока, 1 пакетик сухих дрожжей, 80 мл обезжиренного молока, 4–5 таблеток сахарозаменителя, 1 ч. ложка корицы.

Обезжиренное молоко разводят водой и подогревают приблизительно до 40 °С. Добавляют в него сахарозаменитель и дрожжи. Все хорошо перемешивают. Отдельно смешивают все остальные ингредиенты. Добавляют молоко с дрожжами и хорошо перемешивают. Ставят тесто в теплое место на 30–40 мин., чтобы оно поднялось. Духовку предварительно разогревают до 180–200 °С. Ложкой выкладывают тесто на противень, застеленный пекарской бумагой, слегка прижимают ложкой. Выпекают до готовности.

Торт из отрубей в микроволновке. Для теста: 2 яйца, 2 ст. ложки овсяных отрубей, 2 ст. ложки пшеничных отрубей, 2 ст. ложки мягкого творога, 10 таблеток сахарозаменителя, 1 пакетик разрыхлителя, 1 ч. ложка обезжиренного какао. Для крема: 170 г обезжиренного творога, 4–5 ст. ложек обезжиренного йогурта, 3 г желатина, жидкий сахарозаменитель по вкусу. Для глазури: 1 ч. ложка обезжиренного какао, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, 150 мл обезжиренного молока, сахарозаменитель (1/2 ч. ложки стевии).

Готовят корж. Все ингредиенты для теста хорошо перемешивают. Выливают тесто в форму для микроволновки и выпекают 7 мин. при мощности около 700 Вт. Готовый корж остужают и делят на две части.

Готовят глазурь. Все ингредиенты для глазури смешивают и

ставят на огонь. Доводят до кипения, помешивая. Кипятят 1–3 мин. Предварительно форму для выпечки покрывают пищевой пленкой. Выливают глазурь на дно формы.

Готовят крем. Желатин замачивают согласно инструкции, затем нагревают и остужают. Все остальные ингредиенты для крема кладут в блендер и взбивают до однородной консистенции, затем смешивают с желатином. Густоту крема регулируют, добавляя при необходимости йогурт. Консистенция крема должна быть как у сметаны.

Поверх глазури выкладывают половину крема, затем — половину коржа. Потом снова — половину крема и на него — вторую половину коржа. Ставят торт в холодильник на 2 ч. Затем переворачивают торт на тарелку и снимают пищевую пленку.

Шоколадный чизкейк. 500 г мягкого обезжиренного творога, 50 мл обезжиренного молока, 3 яйца, 4 ст. ложки овсяных отрубей, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 3 ч. ложки растворимого какао-порошка, 1 ч. ложка корицы, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 ч. ложка лимонного сока, сахарозаменитель по вкусу.

Отделяют белки от желтков. Белки взбивают до густой пены (белки лучше взбивать в охлажденном виде). Добавляют к белкам разрыхлитель и несколько капель лимонного сока, после чего вновь взбивают. В чашу для блендера помещают творог, молоко, сахарозаменитель, крахмал, отруби, кофе, корицу и желтки. Ингредиенты взбивают до однородной массы. Добавляют к массе взбитые белки и смешивают. Чизкейк выпекают в течение 30 мин. в разогретой до 200 °С духовке. Для выпекания можно использовать стеклянную форму с крышкой, что позволит следить за готовностью блюда и упростить его отделение от стенок формы.

Глазированный кекс. Для теста: 2 яйца, 7 ст. ложек овсяных отрубей, 2 ст. ложки сухого обезжиренного молока, 3 ст. ложки кукурузного крахмала, 80 мл обезжиренного молока, 100 мл обезжиренного йогурта, 2 ч. ложки разрыхлителя, сахарозаменитель, соль, цедра апельсина или лимона по вкусу. Для шоколадной глазури: 1 ст. ложка обезжиренного какао, 1 ст. ложка мягкого обезжиренного творога, 3 ст. ложки обезжиренного молока, сахарозаменитель и ваниль по вкусу.

Готовят корж. Разделяют белки и желтки. Смешивают все ингредиенты, кроме белков, и дают постоять. Взбивают белки до плотной массы. Осторожно добавляют их к тесту и выпекают в предварительно разогретой до 175 °С духовке. Корж выпекают 30

мин. Затем достают кекс из духовки.

Готовят глазурь. Для приготовления глазури смешивают обезжиренное какао, ваниль и сахарозаменитель. К смеси добавляют творог и размешивают до однородной консистенции. Вливают молоко и еще раз тщательно размешивают, выливают в небольшую емкость, ставят смесь на маленький огонь и, постоянно помешивая, доводят до кипения. Кипятят в течение 1–3 мин., после чего остужают. Смазывают основу глазурью и ставят кекс в холодильник до полного застывания шоколада.

Творожная запеканка с морковью. 1 пачка обезжиренного творога (250 г), 1 небольшая морковь, 2 яйца, 2 ст. ложки пшеничных отрубей, перемолотых в муку, 1/2 ч. ложки разрыхлителя, 5 таблеток сахарозаменителя, по щепотке соли, ванилина и корицы.

Морковь натирают на терке, добавляют остальные ингредиенты, тщательно перемешивают и оставляют для набухания отрубей на 15–20 мин. Если масса получилась слишком густой, можно добавить несколько ложек обезжиренного молока или кефира. Полученное тесто выкладывают в силиконовую форму или противень, покрытый бумагой для выпечки, и выпекают при температуре 180 °С 25–30 мин. — запеканка должна приобрести золотистый цвет. Готовность проверяют деревянной палочкой или зубочисткой. Готовой запеканке дают немного остыть и затем выкладывают на блюдо.

Белковый коктейль. 200 мл обезжиренного молока, 2 яйца, 100 г обезжиренного мягкого творога, сахарозаменитель по вкусу, 1 ст. ложка сухого обезжиренного молока.

Отделяют белки от желтков. Белки, молоко, творог и сахарозаменитель взбивают в блендере, туда же всыпают сухое молоко.

Яблоки, запеченные с клюквой. 4 яблока кислых, 100 г клюквы свежей, 5 ст. ложек сахара, щепотка корицы для присыпки.

Яблочки свежие моют, вытирают, ножом удаляют сердцевину. Свежую клюкву промывают, просушивают. Добавляют сахарный песок и хорошенько разминают ступкой. Клюква пустит сок, и вся масса сделается тягучей. Яблоки наполняют клюквой, протертой с сахаром. Затем их запекают в стеклянной огнеупорной посуде при температуре 200 °С. Время запекания яблок зависит от сорта и от размера. Пока яблоки горячие, посыпают их корицей. Кроме клюквы, в серединку вырезанных яблочек можно выложить изюм, добавить курагу или мед по вкусу.

Творожно-ягодный крамбль. Для творожного слоя: 400 г творога, 2 яйца, 80 г сахарозаменителя. Для крошки: 2 стакана овсяные хлопья, 85 г сахарозаменителя или сахара, 1 ч. ложка соды, любые сезонные ягоды для украшения.

Готовят творожный слой. Яйца моют, разделяют желтки и белки. Белки взбивают с сахаром или сахарозаменителем. Растирают творог до получения однородной массы и добавляют к взбитым белкам, тщательно перемешивают.

На дно формы, выложенной бумагой для запекания, выкладывают овсяные хлопья ровным слоем, покрывают творожно-яичной смесью и отправляют в духовку, разогретую до 180 °С, на 35 мин. Перед подачей сервируют сезонными ягодами (лучше всего подходят клубника и малина, но могут быть любые).

Маложирный кофейный чизкейк. 500 г мягкого обезжиренного творога, 50 мл обезжиренного молока, 3 яйца, 4 ст. ложки овсяных отрубей, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 3 ч. ложки растворимого кофе, 1 ч. ложка корицы, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 ч. ложка лимонного сока, сахарозаменитель по вкусу или сахар.

Отделяют белки от желтков. Белки взбивают до густой пены. Добавляют к белкам разрыхлитель и несколько капель лимонного сока, после чего вновь взбивают (белки лучше взбиваются в охлажденном виде). В блендер помещают творог, молоко, сахарозаменитель, крахмал, отруби, кофе, корицу и желтки. Ингредиенты взбивают до однородной массы, куда постепенно вводят белки и снова смешивают, затем тесто выливают в форму для выпечки. Чизкейк выпекают в течение 30 мин. в разогретой до 200 °С духовке.

Маффины из отрубей с дютеллой (маленькие кексы с кремом). Для маффинов: 4 ст. ложки перемолотых овсяных отрубей, 2 ст. ложки перемолотых пшеничных отрубей, 3 яйца, 3 ст. ложки жидкого сахарозаменителя, 100 г обезжиренного творога, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, 10 капель любого ароматизатора. Для диетической дютеллы: 4 ст. ложки сухого обезжиренного молока, 2 ч. ложки обезжиренного какао, 3 ст. ложки обезжиренного молока, 10 капель ароматизатора, сырой желток 1 яйца.

В разных емкостях смешивают ингредиенты для маффинов и для дютеллы. Полученное тесто для маффинов выкладывают в силиконовые формы (объем смеси в каждой формочке не должен превышать половины ее емкости). Добавляют в каждую формочку

1 ст. ложку готовой дютеллы (по вкусу) и сверху заливают оставшимся тестом. Маффины выпекают в течение 20 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Ванильный зефир. 200 мл обезжиренного молока, 25 г желатина, сахар или сахарозаменитель, ванилин, ароматизаторы по вкусу.

В 150 мл холодного молока всыпают желатин и тщательно взбивают миксером в течение 2–3 мин. В смесь вливают остальное молоко, после чего добавляют ароматизаторы, ванилин и сахар. Снова взбивают смесь миксером в течение 10 мин. Образовавшуюся массу выкладывают в предварительно застеленную пергаментом или фольгой форму (также подойдет силиконовая форма). Ставят смесь в холодильник на несколько часов до застывания.

Батончики отрубные с шоколадной помадкой. Для батончиков: 8 ст. ложек овсяных отрубей, 6 ст. ложек порошка сахарозаменителя или сахара, 7 ст. ложек сухого обезжиренного молока. Для начинки: 4 ч. ложки обезжиренного какао-порошка без сахара, 1 ст. ложка мягкого обезжиренного творога, 3 ст. ложки воды.

Готовят батончики. Смешивают овсяные отруби, 4 ст. ложки обезжиренного сухого молока, 3 ст. ложки сахарозаменителя и 2 ст. ложки воды. Хорошо растирают до получения однородной массы. Дно и стенки формы выкладывают пищевой пленкой или пекарской бумагой. Равномерно выкладывают получившееся тесто по дну контейнера. Ставят в морозилку на 30 мин.

Готовят начинку. Смешивают какао-порошок, 3 ст. ложки сухого обезжиренного молока, 3 ст. ложки сахарозаменителя, 1 ст. ложку обезжиренного творога. Хорошо перемешивают. Если масса очень густая, добавляют 1–2 ст. ложки воды, чтобы получилась консистенция густой сметаны. Шоколадный крем равномерно распределяют по охлажденному тесту, и ставят форму в морозилку на 1 ч. Десерт достают из контейнера и нарезают на порционные куски (батончики). Хранить десерт лучше в морозилке.

Масала с молоком и пряностями (масала — вид индийского чая). 200 мл воды, 200 мл обезжиренного молока, 1/2 ч. ложки корицы, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 1/4 ч. ложки молотой гвоздики, 3 ч. ложки черного крупнолистового чая, сахарозаменитель — по вкусу.

В кастрюльку наливают молоко, воду, кладут молотую

корицу, имбирь и гвоздику. Доводят до кипения и кипятят 2 мин. Затем добавляют заварку и кипятят еще 2 мин. Горячий напиток разливают по чашкам, пропустив через ситечко.

Хлеб творожный. 2 яйца, 4 ст. ложки мягкого обезжиренного творога, 4 ст. ложки обезжиренного кефира, 4 ст. ложки овсяных отрубей, 4 ст. ложки пшеничных отрубей, 1 ч. ложка соды, немного соли.

Замешивают тесто из всех ингредиентов. Оставляют в теплом месте его на 1 ч для набухания отрубей. Перекладывают тесто в хлебную форму для выпечки. Если форма не силиконовая, рекомендуется предварительно застелить ее пекарской бумагой, чтобы хлеб легче вынимался. После того как тесто выложат в форму, дают ему постоять еще 15 мин. Ставят форму в заранее разогретую до 200–220 °С духовку на 10–15 мин. Затем, уменьшив нагрев до 180 °С, пекут хлеб еще 20 мин. (проверяют хлеб сухой деревянной шпажкой). Достают форму из духовки. Дают постоять, потом достают хлеб из формы. Выкладывают его на решетку и накрывают чистым полотенцем. Оставляют остужаться на 1 ч.

Заключение



Строгие ограничения в рационе питания чаще всего направлены на избавление от излишнего веса, который считают первопричиной многих заболеваний, не говоря о том препятствии, которое чинят жировые отложения всеобщему стремлению к идеальным, с точки зрения дизайнеров одежды и устроителей конкурсов красоты, формам. Однако увлеченные идеей обрести идеальную фигуру люди нередко не принимают во внимание возможные последствия всевозможных диет, хотя потеря здоровья при решении снизить вес вовсе не входит в их планы.

В борьбе с жировой составляющей в рационе стоит учитывать, что при отказе от жира человек может начать набирать вес. Связано это с тем, что искусственное снижение жира в продукте нередко приводит к ухудшению его вкусовых качеств и внешнего вида пищи, поэтому изготовители начинают добавлять подсластители, загустители, крахмал, муку, стабилизаторы, красители, что делает его продукты более калорийными и менее полезными. Полное исключение жиров или снижение их потребления ниже нормы в ежедневном меню может привести к ряду заболеваний.

Многие специалисты считают, что отказ от жиров в рационе допускается только при строгих медицинских показаниях и нежелателен в других условиях. Существуют противопоказания для детей, людей пожилого возраста, при болезнях сердца и печени, онкологии, беременности, гормональных отклонениях. Возможны при низкожирных и обезжиренных диетах проблемы с печенью, сосудами. Найдена также связь между безжировой диетой и агрессивностью, а также склонностью к суициду.

При соблюдении безжировой диеты может возникнуть недостаток полиненасыщенных жирных кислот, и тогда нужно употреблять необходимые препараты (например, омега-3). Кроме

того, отсутствие или недостаточное количество жира в рационе может затруднить усвоение жирорастворимых витаминов (А, Е, D), очень важных для организма, и привести к авитаминозу.

Поэтому использовать безжировую и низкожировую диету стоит только ограниченное количество времени.

В предложенных нами рецептах жиры отсутствуют или присутствуют в минимальных количествах. Эти рецепты можно применять как обезжиренной, так и в низкожировой диете, подходят они и для сбалансированного меню. Эти блюда помогут вам обрести стройность, повысят настроение, улучшат состояние вашего здоровья! Приятного аппетита и будьте здоровы!